Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

116

قدرتی ڈھنگ سے تندرستی

116

उर्दू संग्रह

पुस्तक का नाम कुदरती ढंग से तन्दुरुस्ती

लेखक अवध बिहारीलाल

प्रकाशन वर्ष

आगत संख्या 116

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ओ३म्
पुस्तक संख्या...... 2/905
पञ्जिका संख्या...... २६६६८

पुस्तक पर सर्व प्रकार की निशानियां लगाना वर्जित है। कोई सज्जन पन्द्रह दिन से अधिक देर तक पुस्तक अपने पास नहीं रख सकते। अधिक देर तक रखने के लिये पुनः आज्ञा प्राप्त करनी चाहिये।

2/905
२६६६८

ओ३म्
यह पुस्तक श्री लालचन्द भाटिया देहरादून निवासी की ओर से गुरुकुल पुस्तकालय को भेंट में प्राप्त हुई।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

116

قدرتی ڈھنگ سے تندرستی

مصنفہ

اودھ بہاری لال وان پرستھی قدرتی معالج

صدر بازار شاہجہانپور

باضافہ و نظرثانی

جناب ڈاکٹر شانتی دیو، بی۔ ایس سی۔ ایم۔ ایچ۔ ایم۔ ایس (بنگال ایلین)
ایم۔ اے۔ ایس۔ ایف وید شرومن (بنگال)

پبلشرس

گوتم برادرس اینڈ کمپنی لمیٹڈ تلک نگر کانپور

قیمت دو روپیہ

116;U

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اوم

قدرتی ڈھنگ سے تندرستی

یعنی

تندرستی کا قدرتی بیمہ

جس میں

علاج شمسی - پانی - مٹی - علم العلاج طبقاتی - آسان
کسرتیں، مع تصاویر فاقے اور خوراک میں تبدیلی۔ خاص
خاص جڑی بوٹیوں کے ذریعے سے ہر قسم کے امراض کو
اچھا کرنے کے طریقے دکھلائے گئے ہیں۔

اور

درازی عمر کے بہترین اصول اور طریقے بھی بتائے گئے ہیں

مصنفہ

اودھ بہاری لال ودان پرتھی قدرتی معالج۔ صدر بازار شاہجہانپور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

فہرست مضامین

116;U

نام مضمون	صفحہ
دیباچہ	۱ سے ۴ تک
ہلا باب	
م انسان	۵ سے ۸ تک
ہاضمہ والے عضو کا کام	۹ سے ۱۰ تک
یاد رکھنے کے لائق باتیں	۱۱ سے ۱۴ تک
پوری سانس لینے کا طریقہ	۱۴ سے ۱۹ تک
ل کو اور نسوں کو طاقت پہونچانا دماغی کمزوری دور کرنے کے لئے دل کی دھڑکن کا علاج	۱۹ سے ۲۲ تک
تندرستی و درازی عمر. سو برس کیسے جیوے	۲۲ سے ۳۱ تک
دنیا کے دراز عمر حاصل کئے ہوئے لوگوں کے واقعات	۳۲ سے ۳۵ تک
دوسرا باب. (پہلا سبق)	
نگ پر لیٹے لیٹے کرنیوالی آسان کسرتیں ٹانگوں اور کولہوں کو طاقت پہونچانا رق النسار کو مفید) کندھوں کو طاقت پہونچانا ہاضمہ کو ٹھیک کرنے کے لئے سارے جسم کی کسرت	۳۶ سے ۴۰ تک
دوسرا سبق	
پیروں کو طاقت پہونچانا. بائی کے مرض کو فائدہ مند دو کسرتیں. جگر کی کسرتیں. گٹھیوں کو فائدہ مند کسرت	۴۰ سے ۴۳ تک
سبق ۳	
کولہوں کو مضبوط کرنا. عرق النسار یعنی بائی کے مرض کو مفید	۴۳ سے ۴۵ تک

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

نام مضمون	صفحہ
سبق ۴	
سینے کو مضبوط کرنے کے لئے ۔ پھیپھڑوں کو مفید	۳۹ سے ۴۴ تک
ڈنڈ کی کسرتیں ۔ گلسوؤں کو مفید	۴۴ سے ۴۹ تک
سبق ۵	
گلسوؤں کو مفید ۔ بالوں و گردن اور گالوں کی کسرتیں	۴۹ سے ۵۱ تک
سبق ۶	
آنکھوں کی روشنی بڑھانے کے لئے آنکھوں کے جملہ مرضوں کے متعلق . . . . بُرے خیالات ۔ سپن دوش ۔ آنت اترنے ۔ فوتے بڑھنے کے روکنے کے لئے	۵۱ سے ۶۲ تک
پرانے سے پرانے قبض کو روکنے اور موٹاپا دور کرنے کے لئے	۶۲ سے ۶۴ تک
تیسرا باب	
جڑی بوٹی وغیرہ سے مرضوں کا علاج جیسے داد ۔ کھاج ۔ چنبل وغیرہ قبض زکام ۔ گلسوؤں کا بڑھنا ۔ بخار ۔ پیچش ۔ بواسیر ۔ ہسٹریا یا مرگی ۔ گٹھیا ۔ دمہ درد گردہ ۔ ہیضہ ۔ احتلام ۔ نامردی ۔ بہرہ پن ۔ بچوں کی بیماریاں زہریلے جانوروں کے کاٹنے کا علاج	۶۵ سے ۹۶ تک
چوتھا باب	
ترکاریاں اور پھل جسم کو تندرست رکھنے والے ۔ جیسے ۔ پالک ۔ چولائی ۔ کاغذی نیمو ۔ سونف ۔ کشمش ۔ منقہ ۔ لہسن اور پیاز ۔ ٹماٹر ۔	۹۷ سے ۱۰۶ تک
معمولی درختوں وغیرہ کا دوا کی طرح استعمال برگد ۔ پیپل ۔ ببول ۔ میتھی ۔ ہلدی بیل ڈھاک ۔ گولر ۔ انار ۔ چنا ۔ نیم ۔ تلسی ۔ آنولہ ۔ مکڑی کا جالا ۔	۱۰۶ سے ۱۲۶ تک
پانچواں باب	
علاج شمسی (سورج سے علاج ہر رنگ کی بوتل کے پانی و تیل کے اوشدھ	۱۲۶ سے ۱۳۲ تک
علم العلاج طبقاتی ۔ بہرا پن ۔ ہاتھوں کی کپکپی ۔ گلا پڑ جانا ۔ ہچکی	۱۳۲ سے ۱۳۶ تک
چھٹا باب	
مٹی و پانی وغیرہ سے علاج بالو یا ریت سے فائدہ پانی کے علاج کے غسل	۱۳۶ سے ۱۴۸ تک
ساتواں باب	
کھٹکر باتیں	۱۴۹ سے ۱۵۵ تک
آٹھواں باب	
مناسب خوراک اور فاقہ (روزہ یا برت)	۱۵۵ سے ۱۹۴ تک
نواں باب	
ہٹھ یوگ و راج یوگ کی خاص کسرتیں و آسن اور نہایت مفید باتیں	۱۹۵ سے ۲۰۳ تک

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

دیباچہ

"قدرتی ڈھنگ سے تندرستی" نامی کتاب لکھنے کی ضرورت اِس لئے ہوئی کہ میں نے آسان کسرتوں - جڑی بوٹیوں - علاج شمسی - قدرتی غذا و فاقہ - علم العلاج طبقاتی - مٹی و پانی اور پھلوں کے ذریعہ سب مرضوں کو اچھا کرنے کے طریقے خود سیکھے اور بہت آدمیوں پر ان کا تجربہ کر کے دیکھا - سب آدمیوں کے فائدے کے لئے میں نے قدرتی دوائیوں سے مرضوں سے بچے رہنے کے طریقوں کا پرچار کیا - اکثر ہر لکچر کے بعد لوگ مجھ سے یہ کہتے تھے کہ ایک ایسی کتاب لکھیے جس میں قدرتی طریقے علاج اور دوسری باتیں جو آپ بتلاتے ہیں لکھی ہوں - لوگوں کی مرضی کو پورا کرنے کے لئے میں نے یہ کتاب "قدرتی ڈھنگ سے تندرستی" نامی لکھی - انھیں اوپر کی بتلائی ہوئی ترکیبوں سے میں برابر پبلک کا علاج مفت میں کرتا ہوں - میں نے اِس کتاب میں لکھی ہوئی کسرتیں اچھی طرح کر کے دیکھیں اور اب بھی جو بہت ضروری ہیں ان کو برابر بلا ناغہ کرتا ہوں - یہ کسرتیں بڑھاپے کمزوری کو روکنے کے لئے - جسم میں کسی طرح کی کمی کو دور کرنے کے لئے - معدہ - آنکھ - دانت - آنت - پھیپھڑا - گردہ - جگر اور سارے جسم کی خرابیوں اور بیماریوں کو دور کرنے کے لئے بیش قیمت موتیوں کی طرح ہیں - علاوہ اِس کے جو کہیں کہیں پر مرض کو دور کرنے کے لئے مختلف جڑی بوٹیوں کے نسخے دیئے گئے ہیں وہ بھی زیادہ تر لوگوں پر آزمائے ہوئے ہیں لیکن ایسا کبھی خیال نہ کرنا چاہیئے کہ انھیں نسخوں کو اپنی زندگی کا مدعا سمجھا جاوے - صرف تھوڑی دیر

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کو مرض پر قابو پانے کے لئے ہیں جہاں اور جس وقت مناسب موقع ملے فوراً اپنے قدرتی ڈھنگ کے علاج پر آجایئے اور اسی کو جاری رکھے اسی سے زندگی قائم رکھنے اور درازی عمر حاصل کرنے میں مدد ملے گی علاوہ اس کے جڑی بوٹیوں کے استعمال کے ساتھ بھی قدرتی غذا کا استعمال لابدی کرنا ہی پڑیگا اور وہ غذا برابر جاری رکھنا پڑیگی اُسی حالت میں اصلی سکھ زندگی کا مل سکیگا - نہیں تو رفتہ رفتہ نہ جڑی بوٹیوں سے کچھ فائدہ ہوگا اور نہ کسرتوں وغیرہ سے ہی دلی مدعا حاصل ہو سکے گا -

ہمارے جسم کے لئے قدرتی غذا تازے اور سوکھے پھل - موٹے آٹے کی روٹی - تازی موسمی ترکاریاں - دودھ اور شہد مناسب ہیں - اب اگر ان قدرتی غذاؤں کے علاوہ کوئی بہت زیادہ بھنا ہوا کھانا جس میں سے کھانے کا سار (جوہر) نکل گیا ہو کھاوے یا بہت بناوٹی کھانا کھاوے تو تندرستی کیسے ٹھیک رہ سکتی ہے - بناوٹی کھانے میں میدہ اور میدہ سے بنی ہوئی سب چیزیں - سفید شکر وغیرہ شامل ہیں - جن کو استعمال کرنے سے ہی سب بیماریاں ہوتی ہیں -

پھلوں میں دوسرے کھانے کی چیزوں کے مقابلہ میں یہ اچھائی ہوتی ہے کہ اس کا رس پیٹ کے اندر پہونچ کر سب خرابیوں کو دور کرکے آنتوں میں جمع ہوا مدتوں کا میل تھوڑے ہی دنوں میں نکال کر باہر کر دیتا ہے یہ اور کسی چیز میں طاقت نہیں ہے .

میں نے خود تجربہ کیا ہے کہ ایک شخص کے جسم میں خارش اور پھنٹی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

چھوٹی پھُڑیاں تھیں ۔ صرف دو چار سنتروں کا رس دن میں چار بار پلانے سے ایک ہفتہ میں بالکل آرام ہو گیا ۔ کھانے میں نمک بھی نہیں دیا گیا تھا ۔ دوسرے بچّے کو دودھ نہیں ہضم ہوتا تھا ۔ پاؤ بھر دودھ میں ایک میٹھے سنترے کا عرق ڈالنے سے دودھ اچھی طرح ہضم ہونے لگا ۔

اسی طرح کسی کے پیٹ میں پتھری ہو گئی ہو اور تکلیف سے بُری حالت ہو تو دو تین دن صرف پھلوں کے رس پر رہے ۔ سنترہ ۔ انار انگور ۔ سیب وغیرہ پھر کاغذی لیموں کا رس اور زیتون کا تیل برابر لیکر خوب ہلا کر صبح و شام چار اونس پینے سے پتھری ٹکڑے ٹکڑے ہو کر نکل جائیگی لیکن اس کے ایک ہفتہ بعد تک پھلوں کا رس اور ہلکا کھانا کھانا چاہیئے ۔

مولی کی جڑ یا پتوں کے عرق میں شہد ملا کر ایک تولہ صبح و شام ایک ہفتہ تک پینے سے بھی پتھری کو فائدہ ہوگا ۔ میں نے اپنے و اپنے دوستوں کے تجربہ کی بنا پر سب باتیں اس کتاب میں لکھی ہیں مجھے پوری اُمید ہے کہ سب لوگ اِس سے فائدہ اُٹھائیں گے ۔ اگر کوئی بھائی یا بہن کسی بوٹی ۔ پھل یا کسی دوا کے اثر کو جانتے ہوں اور جس کا اُنہیں خود تجربہ ہو چکا ہو وہ اگر مہربانی کر کے مجھے لکھیں گے تو میں دوسری ایڈیشن میں ان کے نام کے ساتھ چھپوا دوں گا جس سے پبلک کا فائدہ ہوگا اِس کتاب میں لکھی ہوئی باتوں پر عمل کرنے سے ہی ۶۶ سال کی عمر میں میری عینک چھوٹ گئی اور ہلتے ہوئے دانت مضبوط ہو گئے اور گرتے ہوئے بال رُک گئے اور بالوں کی سفیدی بھی کم ہونے لگی ہے ۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اگر نیچے لکھی ہوئی باتوں کا خیال رکھا جاوے تو دوا یا ڈاکٹر کی ضرورت ہی نہ پڑے۔

(۱) ہمیشہ تندرستی قائم رکھنے والی صحت بخش غذا کھاؤ۔

(۲) جب بھوک لگے تب کھاؤ اور خوب چبا چبا کر کھاؤ۔ لیکن کبھی زیادہ ٹھونس کر نہ کھاؤ بلکہ تھوڑی بھوک باقی رہنے پر ہی ہاتھ کھینچ لو۔

(۳) ہفتہ میں ایک دن روزہ یا برت رکھو یا صرف ایک وقت کھاؤ۔ (کھانے میں صرف سبزی ترکاریاں اور پھل ہو دیں۔)

(۴) ہمیشہ صبح بلا ناغہ پلنگ کی آسان کسرتیں جو تندرستی کو مفید ہیں کرو۔

شبھ چنتک

اودھ بہاری لال۔ وان پرستھی (پراکرتک چکتسک قدرتی معالج۔ صدر بازار شاہجہانپور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پہلا باب

تندرستی قائم رکھنے اور کھوئی ہوئی تندرستی حاصل کرنے کے سب سے پہلے ضروری ہے کہ انسانی جسم کے متعلق کچھ واقفیت حاصل کی جائے۔

جسم انسان

جسم انسان عورت و مرد کے رج و ویرج سے بنتا ہے یہ عورت کے رحم میں انڈے کی شکل کا ہوتا ہے اور آہستہ آہستہ وہیں اندر بڑھتا ہے پھر ۹ یا ۱۰ مہینے میں یہ عجیب و غریب جسم ماں کے پیٹ سے باہر آتا ہے۔ روح ایک قابل انجنیئر کی طرح جسم کو گربھ سے لیکر مرتے تک برابر بناتا رہتا ہے۔ روح کا ہتھوڑا دن رات لگاتار دل (ہردے) میں دھونکنی کی طرح بجتا رہتا ہے۔ وہی روح ڈھانچہ کو ماں باپ کے جسم سے حاصل کئے ہوئے مصالحہ سے بناتی ہے۔ جسم کا بننا اور مادہ فاسد کا خارج ہونا شروع سے ہی ساتھ ساتھ چلتا رہتا ہے۔ یہی اپنی زندگی کا معیار ہے جس کی ایک حالت ماں کے پیٹ سے باہر نکلنے تک ختم ہو جاتی ہے۔ قدرتی بڑھاؤ بلا کسی کی مدد کے برابر بالغ ہونے تک جاری رہتا ہے بلکہ اس کے بعد بھی بننے کا کام نہیں رکتا۔ جوں جوں آدمی بڑھتا ہے اپنا چال چلن بناتا ہے اور اپنے پیچھے بھی بناتا ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

دماغ ۔ ہڈی ۔ پٹھے سب اُسی طرح کے بننے کی کوشش کرتے ہیں جس طرح کا کام اُن سے لیا جاتا ہے ۔ مذہبی آدمیوں کے دماغ کے خاص حصّہ (Moral Sentiment) کی جگہ زیادہ بڑھنا شروع ہو جاتی ہے بڑھاؤ اس وقت تک جاری رہتا ہے جب تک انسان میں تبدیلی جاری رہتی ہے ۔ اسی طرح بدمعاش اور نیچ پر کرتی کے انسان کے دماغ کا نچلا حصّہ زیادہ بڑھتا ہے ۔ یہی دماغ کی تبدیلیاں اس طرح کام کرتی ہوئی انسان کو ایماندار یا بے ایمان بناتی ہیں ۔ اسی لئے گیتا میں بھی کہا گیا ہے کہ انسان اپنے آپ کو خود بھلا یا بُرا بناتا ہے ۔ یہی جس طرح ایک انسان کے لئے ٹھیک ہے ساری قوم کے لئے بھی اُسی طرح ٹھیک ہے ۔ روح نے اپنے لئے جسم کو بنایا ہے اس لئے جسم کی صرف ایک ہی غرض ہے وہ ہے خدمت خدا ۔ انسان سب جانداروں سے اسی بات میں حیرت انگیز طریقہ سے بڑا ہے کہ اس میں خدا کو جاننے کی طاقت ہے ۔ انسانی جسم کو خدا کی مرضی کے مطابق کرنا چاہئے ۔ رشیوں نے ایسا ہی کیا ہے ۔ اس لئے ایک خوش قسمت انسان جسم رکھنے والے کا فرض ہے کہ جسم کو ایشور کی بھگتی کے لائق بنا دے ۔ اُس کی بھگتی بلا تندرست جسم اور دماغ کے نہیں ہو سکتی اس لئے ہر انسان کا فرض ہے کہ اچھی تندرستی حاصل کرے کیونکہ یہ جسم خدا کی امانت ہے ۔ ہر لمحہ اُسی کی بھگتی میں لگنا چاہئے ۔

جب جسم قانون قدرت کے مطابق رہتا ہوا گھٹنے لگتا ہے اور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

روح کے رہنے قابل نہیں رہتا تو نہایت خوشی سے بلا رنج کے اس کو چھوڑ دینا چاہیئے اور جسم کے ہر حصے کو اسی میں ملانا چاہیئے جہاں سے وہ پیدا ہوا تھا یعنی خاک - باد - آب - آتش - خلا -

جب ہم قدرتی چیزوں کا مشاہدہ کرتے ہیں تو تعجب میں رہ جاتے ہیں کہ کس طرح سورج - چاند - تارے - موسم میں تبدیلیاں - پودے - پھول وغیرہ اپنے اپنے کام کو باقاعدہ قانون قدرت کے موافق کرتے ہیں اور کوئی ان کو دیکھنے یا ہدایت کرنے والا نہیں ہے - وے قانون قدرت کے موافق چلتے ہیں - وہی تعجب خیز باتیں ہمارے جسم میں ظاہر ہوتی ہیں اور وہی قانون قدرت اس جسم میں بھی کام کرتا ہے - سرخ خون تمام نسوں اور ناڑیوں میں لگاتار بلا رکے ہوئے دن رات تیزی سے دوڑتا رہتا ہے ایک چھوٹا سا دل خود مختیار پمپ خون کو ہمیشہ تمام جسم میں گھماتا رہتا ہے - نسیں نالیاں ہیں جو استعمال شدہ خون کو دوبارہ صاف ہونے کے لئے دل کی دھڑکن پر اپنا کام کرتی ہیں - جسم کے اندر مختلف فیکٹریاں اپنا اپنا کام تعجب خیز طریقہ سے کرتی ہیں اور بنانے والے کی خوبیاں ظاہر کرتی ہیں - یہ کہا جا سکتا ہے کہ روح ہی ہمارے جسم کو بناتی ہے - خود بخود یہ جسم روز بڑھتا جاتا ہے اور سانس لینے - خون کا دوران ہونے - کھانا ہضم (پچنے) ہونے اور بڑھاؤ گھٹاؤ ہونے کا کام برابر جاری رہتا ہے - یہ اور بھی کتنا تعجب خیز ہے کہ یہ سب کام بلا ہماری جانکاری کے برابر ہوتے رہتے ہیں -

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اب اگر ہم اس جسم کی مشینری کو سمجھ لیں تو سچ مچ ہم کو تندرستی اور بیمار دونوں حالتوں میں بڑی مدد ملے۔

ہم سب عام طور سے جانتے ہیں کہ یہ جسم مٹی سے بنا ہے اس سے یہ مطلب ہے کہ جس غذا سے جسم بنا ہے وہ مٹی و پانی سے پیدا ہوتی ہے۔ جو گوشت کھاتے ہیں ان کا جسم بھی مٹی سے ہی بنا ہے کیونکہ جن جانوروں کو وہ کھاتے ہیں وہ مٹی سے ہی پیدا ہوئی چیزوں کو کھا کر جیتے ہیں۔

لیکن ہم کو اور زیادہ گہرا جانا چاہئے کہ کس طرح خوراک جسم کو بناتی ہے جسم خون سے بنتا ہے جس کو غذا بناتی ہے۔ غذا جو ہم کھاتے ہیں اس کے مفید حصے خون بناتے ہیں اور فضول حصے فضلہ بنکر بڑی آنتوں میں ہو کر پاخانہ کے راستہ نکل جاتے ہیں۔

بھوک۔ چبانا اور ذائقہ یہ سب ہم کو خون مہیا کرنے کے لئے ہوتے ہیں جو خرچ کی ہوئی طاقت کو واپس لاتے اور مختلف پٹھوں (انگوں) کو بناتا ہے۔ ہم بھوک کی تسلی (بجھانے) کے لئے کھاتے ہیں لیکن وہ بھوک کی پکار جب زیادہ خون کی ضرورت ہوتی ہے۔ تب معلوم ہوتی ہے۔

خون سے ہڈی۔ گوشت۔ نسیں۔ ناڑیاں۔ کھال۔ ناخون۔ بال۔ دانت۔ دماغ۔ پھیپھڑا۔ جگر۔ گردے وغیرہ سب بنتے ہیں۔ خون ایک ایسی عجیب چیز ہے جو اتنی چیزوں میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ ہم سانس میں ہوا اندر لیجاتے ہیں۔ غذا کا رس اور ہوا ملکر خون بناتی ہے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

جسم کا ڈھانچہ

جسم میں سر - دھڑ - بازو - ہاتھ - جانگھ - ٹانگ - پیر ہیں -
سر میں کھوپڑی اور چہرہ ہیں - دھڑ میں پھیپھڑا - دل اور پیٹ ہیں
اس کے علاوہ ٹانگیں اور بازو ہیں -

ہاضمہ والے انگوں (حصّوں) کا کام

ہاضمہ والے انگ (حصے) خوراک جمع کرنے اور اس سے خون بنانے کا کام کرتے ہیں اور کھانے کی خرابیوں کو علیحدہ کرکے خون کو صاف کرنے کا کام بھی کرتے ہیں -

کھایا ہوا کھانا منہ سے گذر کر کھانے والی نالی میں ہوتا ہوا معدہ (آماشے) میں پہونچتا ہے وہاں اس میں قدرتی طریقہ سے ہضم ہونے والے مصالح ملتے ہیں پھر قریب ۳ گھنٹہ معدے میں رہ کر چھوٹی آنتوں میں پہونچتا ہے - وہاں اس میں پت وغیرہ ملکر اور بھی کھانے کو ہضم کرتا اور رس بناتا ہے - رس بننے کے بعد جو بچ رہتا ہے وہ بڑی آنتوں میں ہوتا ہوا پاخانہ کے رستے مل کی شکل میں نکل جاتا ہے - یہی رس خالص ہوا (پران وایو) آکسیجن سے ملکر خون بناتا ہے یہ کام برابر ۲۴ گھنٹہ ہوتا رہتا ہے -

جگر کا کام

جگر ایک انوکھی بھٹی ہے جس میں جو کچھ کھایا ہوا سامان جو خون بنانے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

سے زیادہ ہوتا ہے جمع رہتا ہے یعنی وہ جو غذا ہضم نہ ہونے قابل ہوتی ہے اس کو پیٹ میں نہیں جانے دیتا اپنی طرف کھینچ لیتا ہے پھر جب غذا کی کمی ہوتی ہے تو جگر پوری کرتا رہتا ہے۔ ہماری نسوں میں جو خون ہوتا ہے اس کے ذریعہ سے جگر میں پت تیار ہوتا ہے اور ایک چھوٹی سی تھیلی میں جمع ہو جاتا ہے۔ اور یہ تھیلی جگر کے نچلے حصہ میں ہوتی ہے ۔ پھر یہاں سے پت کھانے میں ملکر چھوٹی آنتوں کی طرف چلا جاتا ہے۔ وہ پانی جو خون بننے کے بعد بچ رہتا ہے وہ گردوں میں جا کر جمع ہو جاتا ہے۔ خون کے اندر جو اور مواد ہوتا ہے وہ بھی وہیں جمع ہو جاتا ہے یہ سب پھر پیشاب بنکر نکل جاتا ہے۔

خون کے اندر کے سرخ کیڑے جب بیکار پڑ جاتے ہیں تو تلی اُن کو کام میں لے آتی ہے اور نسوں کے ذریعہ سے اُن کو جگر میں پہونچا دیتی ہے جگر ان کا پت بنا دیتا ہے۔ اسی طرح سفید کیڑے جسم کے اندر چوکیداری کا کام کرتے ہیں یعنی کسی بیماری والے کیڑوں کو جسم کے اندر نہیں جانے دیتے اگر وہ جاتے ہیں تو یہ سفید کیڑے اُن سے لڑتے ہیں اگر کمزور ہوئے تو انسان بیمار ہو جاتا ہے نہیں تو بیماری والے کیڑے جسم میں پہونچکر بھی انسان کا کچھ نہیں بگاڑ سکتے۔ یہ مواد انہیں سفید کیڑوں کا مردہ جسم ہے جو انسان کو بیماری والے کیڑوں سے بچانے میں مرے ہیں۔ اس لئے ہمیشہ انسان کو ایسی غذا کھانا چاہئے جس سے سفید کیڑے زیادہ اور طاقتور ہیں

جب ان باتوں کا علم اچھی طرح سے ہو جائے تو پھر تندرستی قائم رکھنے اور کھوئی ہوئی تندرستی کو پھر ٹھیک کرنے کے لئے جو اصول اور قاعدے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

بتلائے گئے ہیں اُن کو پڑھ کر اور سمجھ کر کام میں لائیے۔

یاد رکھنے کے لائق باتیں

اُلجھن آہستہ آہستہ کسی کام کو کرنے سے سُلجھتی ہے جلد بازی یا زور سے نہیں۔ اسی اُصول کو دھیان میں رکھ کر بہت آسان کسرتوں کے ذریعہ جسم کو اکڑانے اور ڈھیلا کرنے سے طرح طرح کے روگ مٹ جاتے ہیں۔

(۱) بستر پر لیٹے لیٹے صبح تڑکے رضائی یا چادر کے اندر (اگر موسم جاڑے کا ہو) یہ کسرتیں ہر صبح کو کرنا چاہئیے۔

یاد رکھو کہ وقت کی پابندی ہی ترقی کی کنجی ہے۔

(۲) دھیان جمانے کے لئے کسرتیں کرتے وقت حرکتوں کو گنتے جاؤ۔ اس سے کامیابی جلد ہوگی۔

(۳) کسرت کرتے وقت گہری سانس لینا چاہئیے۔

(۴) ہمیشہ ناک سے سانس لینا چاہئیے۔

(۵) سوتے وقت کھڑکیاں کھلی رکھنی چاہئیے۔

(۶) پاخانہ پیشاب کو کبھی نہ روکو۔

(۷) کچھ کم بھوجن کرنا اور اُس کو اچھی طرح سے چبا چبا کر کھانا چاہئیے۔ کیونکہ ہماری آنتوں میں دانت نہیں ہیں۔

(۸) برھمچاری رہنے اور ویرج (منی) کی حفاظت رکھنے میں انسان کو جانوروں سے سبق لینا چاہئیے جو ہمیشہ رِتوگامی (مجرّد) رہتے ہیں یعنی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

صرف اوقات معینہ پر ہی افعال ترقی نسل کرتے ہیں اور بیکار سبب موقع قوت
بقاء نسل ضائع نہیں کرتے ہیں۔

(۹) اگر ہم کھوئی ہوئی تندرستی پھر واپس لانا چاہتے ہیں تو ہم کو اتنا بھوجن کرنا واجب ہے جو زندہ رہنے کے لئے ضروری ہو۔ زیادہ مصالے دار اور چٹپٹے کھانے تندرستی کے دشمن ہیں۔

(۱۰) کسی کام کو پورا کرنے کے قوت ارادی (اچھا شکتی) کی ضرورت

(۱۱) خود غرضی۔ لالچ و دشمنی کا بُرا اثر تلی و جگر پر اور غصہ و نفرت کا اثر دل و گردوں پر پڑتا ہے۔ غصہ کی حالت میں اگر ماں بچے کو دودھ تو بچہ کو دست آنے لگیں گے۔ بعض ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ زیادہ غصہ کی حالت میں دودھ پلانے سے بچہ مر بھی جاتا ہے۔ اس لئے اپنے سر میں ایسی نقصان دینے والی باتیں کبھی مت آنے دو بلکہ ہمیشہ اپنے وچار (خیالات) صاف اور سچے رکھو اور پرسن چت یعنی خوش و خرم رہو

(دل کے خیالات خراب ہونے سے) جو مرض پیدا ہوتے ہیں ان کی تفصیل

(۱) جلن یا ڈاہ (حسد) سے تلی یا جگر کی خرابی ہوتی ہے۔

(۲) نا امیدی۔ ڈر یا خوف سے دل کی بیماری ہکھر ہارٹ بھی فیل ہو جاتا

(۳) غصہ و نفرت سے گردے خراب ہو جاتے ہیں۔

(۴) چنتا یعنی فکر سے چھاتی۔ سر میں پھوڑے پلیا (پانڈو روگ یا یرقان) ہو جاتا ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

بڑے خیال سے جریان و سپن دوش (احتلام) کی بیماری ہو جاتی ہے۔

جس طرح من کے چنچل پن سے اوپر لکھی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں اسی طرح من کو خوش رکھنے اور ہمیشہ پرسن چت یعنی ہنستے رہنے سے کوئی بیماری نہیں ہوتی اور انسان کی عمر بھی بڑھتی ہے۔

جس وقت کوئی آفت اچانک آپڑے اس وقت اوسان ٹھیک رکھنا اور خوش رہنا مسکراتے رہنا ہی بہترین علاج ہے۔

کھانا کھاتے وقت کسی طرح کی چنتا یا فکر نہ کرنے اور پرسن چت یعنی خوش رہنے سے کھانا خوب ہضم ہوتا ہے۔ دن میں کم سے کم ایک دفعہ خوب زور سے ٹھٹھا مار کر ہنسنا بہت ضروری ہے۔ اگر کسی اور طرح سے نہ ہنس سکو تو اپنا چہرہ شیشہ میں دیکھو اور ہنسو اس سے جوانی قائم رہے گی اور عمر بڑھے گی۔ ٹھٹھا مار کر ہنسنے سے پھیپھڑوں کی گندی ہوا نکل جاوے گی ویسے نہیں نکلے گی۔ خاموش ہنسنا بھی مفید ہے یعنی زور سے ٹھٹھا مارو لیکن آواز نہ ہووے۔

Laugh three times a day Keep the doctor away. مثل انگریزی مشہور ہے۔

یعنی دن میں تین بار خوب ٹھٹھا مار کر ہنسو اور ڈاکٹر کو دور رکھو یعنی کبھی ڈاکٹر کی ضرورت نہ پڑے گی بیمار نہ پڑوگے۔

پرسن چت (خوش) رہنے کے بارے میں دنیا کے مشہور لوگوں کے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اقوال (کہاوت) میں

(۱) ہنسو بہت برسوں تک جیو گے .... شیکسپیر

(۲) ہنسو خوب تگڑے ہو گے .. .. بین جونسن

(۳) خوش چہرا دیکھ کر بڑے لوگ بھی خوش ہوتے ہیں ۔ ورڈس ورتھ

(۴) ہنسنے کی برابر صحت بخش کوئی دوسری کسرت نہیں ۔ پروف لینڈ

(۵) بغیر ہنسی کے زندگی توڈراؤنی ہے .... تھکرے

(۶) جب تم ہنسے گا تو دنیا تیرا ساتھ دیگی لیکن جب تو رو دیگا تو کوئی پاس بھی نہ آویگا — ول کاکس

(۷) گھر میں بچوں کے ہنسنے کودنے کی آواز زمین پر کا سب سے زیادہ سریلا راگ ہے ۔ — ڈی کوئینجی

(۸) دل کی کلی کھل کر جو قدرتی ہنسی آتی ہے اس کے ساتھ ساتھ زندگی کا ایک دن بڑھتا ہے — اسٹرن

(۹) پاک صاف اور خوش دل دیکھتے ہی معلوم ہو جاتا ہے کہ وہ کتنا پاک اور خوش مزاج ہے — وکٹر ہیوگو

پوری سانس لینے کا طریقہ

یہ پورا دلچسپ مضمون امریکہ کی ایک تندرستی قائم رکھنے والی کتاب انگریزی "Complete life bulding method of the Ralston Health club" سے لیا گیا ہے ۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Issued by the Ralston Society
Meriden, Conn.

سچ تو یہ ہے کہ سب مرد و عورت آدھی سے بھی کم سانس لینے کے طریقے کو جانتے ہیں یعنی ہر مرتبہ سانس لینے میں وے جتنی ہوا پھیپھڑے میں پوری سانس کے ذریعہ جانا چاہئے اور کسی آدمی ہی نہیں لیتے یہاں مطلب اسی حالت سے ہے۔ پوری سانس لینے کا عمل خود بخود اپنا کام کرتا رہتا ہے۔

جب ہم کسی بات میں بہت محو ہوتے ہیں تو سانس کی چال (کریا) اتنی مدہم ہو جاتی ہے کہ باہر سے یہ بھی نہیں جانا جاتا ہے کہ سانس چل رہی ہے یا نہیں۔ اس سے سر درد بھی ہو جاتا ہے۔ جب ہمارا دھیان بٹا ہوتا ہے اور اپنی سانس کی حال کا ہمیں دھیان نہیں رہتا تب ہمارے جسم کی طاقت کے مطابق قدرت اس کی پرواہ کرتی ہے۔

نراشا (ناامیدی) اور اُداسی سے سانس کی چال قریب قریب بالکل رُک جاتی ہے۔

اسی لئے کہا جاتا ہے آنند دینے والا سفر یا گھومنے کی امید سے ہی انسان کی تندرستی میں بہت اچھی تبدیلی ہو جاتی ہے۔ یہاں تک کہ سفر کرنے کی ضرورت ہی نہیں رہتی۔ لیکن سفر میں گھومنے جانا صرف اس لئے چاہئے کہ ناامیدی کا اثر انسان کے دل پر نہ پڑنے پاوے۔ ہزاروں لوگ نمونیا سے صرف ناامیدی کے سبب مرتے ہیں۔

پوری سانس نکالنے کا ابھیاس (عادت) کر لینے کے بعد نمونیا ہونا ناممکن ہے۔ کیا پوری سانس تپ دق کی بیماری کو بھی کم کر سکتی ہے؟

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ضرور - اگر بتلائی ہوئی ترکیب کے مطابق کام کیا جاوے اور طاقت کے لئے مکمل غذا جو بیماری کے کیڑوں کو مارنے والی ہو کھائی جاوے اور ایک مرتبہ ایک ہی قسم والا کھانا کھایا جاوے یعنی مختلف قسم کی چٹپٹی مصالح دار چیزیں ہرگز نہ ہوویں بلکہ وہی بھوجن کیا جاوے جس کا حال اچھی طرح سمجھ بوجھ کر لیا گیا ہو -

انہیں ترکیبوں سے ایک سال کے اندر تپ دق کے کئی ہزار بیمار آرام پا چکے ہیں - لیکن پوری سانس کی کریا عمل کے بغیر کوئی بھی کام ممکن نہیں ہے - اسی کتاب کے صفحہ ۱۹۳ پر لکھا ہے -

"مسٹر فاؤنس Mr Fourns کا تپ دق سے صرف آدھا پھیپھڑا بچ رہا تھا جبکہ ہم نے اُن کا علاج شروع کیا اب اُن کی لمبی عمر ہی سانس کی کریا کی طاقت سے فائدہ اٹھانے کا ثبوت ہے"

لگ بھگ پچھلے پچاس برس میں سانس کریا سے صرف اُس ہوا سے مطلب سمجھا گیا جو سانس لینے میں پھیپھڑوں کے اندر لیجاتی ہے - گہری سانس کریا سے دوسرا مطلب لیا گیا ہے - سانس باہر نکالتے وقت پوری ہوا باہر نکالنا ضروری ہے -

تپ دق میں فائدہ اور نمونیا سے بچاؤ ہونا اس پر منحصر نہیں ہے کہ پھیپھڑے میں کتنی ہوا اندر لیجاتی ہے بلکہ اس پر منحصر ہے کہ پھیپھڑوں سے کتنی ہوا باہر نکالی جاتی ہے -

تپ دق پھیپھڑے کے سب سے اوپری حصّے سے شروع ہوتا ہے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

وہاں پر ہوا برسوں تک رُکی رہتی ہے جب سانس دھیرے دھیرے لی جاتی ہے۔ تو وہ رُکی ہوئی ہوا ایک طرح سے سڑتی رہتی ہے۔ اور زہر بن جاتی ہے۔ پھیپھڑوں کے اُن حصوں سے سانس نہیں لی جا سکتی۔ وہاں کی ہوا کو چلتا پھرتا رکھنے کی ترکیب صرف یہی ہے کہ پھیپھڑے سے سانس باہر نکالنے کی پوری طرح کوشش کی جاوے۔

گہری سانس لینے کے بہت سے طریقے بتلائے گئے ہیں۔ لیکن یہ بھید یا راز اُن میں سے کسی میں نہیں بتلایا گیا۔

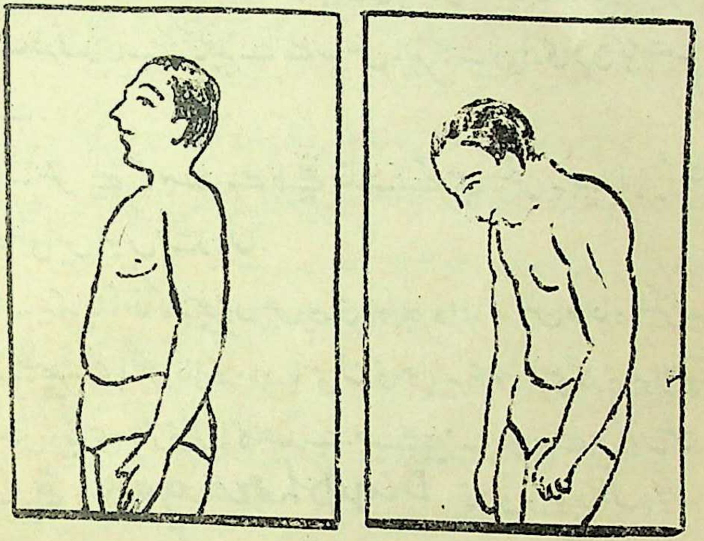
ابھی تک یہ کہا جاتا تھا کہ پھیپھڑوں میں پوری ہوا بھر دو اور سانس بڑھاؤ۔ لیکن یہ سچ ہے کہ پھیپھڑے بالکل خالی کر دو اور باسی گندی ہوا باہر نکالو۔ باسی گندی ہوا پھیپھڑے سے باہر نکال دینا ہی ساری کریا کا بھید ہے۔ جب پھیپھڑے خالی ہوتے ہیں تو سانس لینے والے پٹھے Diaphragm قدرتی (سوبھاوک) لچک کے ذریعہ (دوارا) اپنے آپ پوری مقدار میں ہوا پھر بھر لیویں گے۔

جو کوئی ایسی ترکیب سے سانس کریا کی مشق کرے گا۔ اُسے نمونیا کی بیماری نہیں ہو سکتی۔ کیونکہ اس بیماری کا سبب پھیپھڑوں کے اندر کی رُکی ہوئی گندی ہوا ہے نہ اس کو تپ دق کی بیماری ہو سکتی ہے۔ کیونکہ تپ دق کے کیڑوں کو ٹھہرنے کے لئے جگہ ہی نہیں رہیگی۔ اور نہ اس شخص کے گلے، ناک اور سانس کی نلی میں کسی طرح کا خراش ہی ہو سکتی ہے۔ تازی اور صاف ہوا کے گذرنے سے جھلیاں ہمیشہ صاف رہتی ہیں۔ خون کی کمی (Anaemia)، پوری سانس کریا اور واستوک آہار (اصلی خوراک) اور گاڑھی نیند سے بہت جلدی ٹھیک ہو جاتی ہے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پورن سانس کریا کی عادت ڈالنے سے بہت سے ایسے مریض بچ گئے ہیں جو بے
وقت موت کے شکار ہو گئے تھے۔ اور اِسے نہ جاننے کے سبب لاکھوں مرد، عورت
اور بچے وقت سے پہلے جیون سے ہاتھ دھو چکے ہیں۔



سینے کے اوپری حصے کو پھیلانا سانس لینے کا غلط طریقہ ہے۔ اور ٹھیک طریقہ یہ
ہے کہ سینے کا وہ حصہ پھیلایا جاوے جہاں پر (سانس لینے والے پٹھے) ہیں یہ دھیان
رہنا چاہیئے کہ سانس بھیتر لیتے وقت پسلیوں کے نچلے سرے کا حصہ ہی پھولنا چاہیئے
سانس باہر نکالنے کا ٹھیک طریقہ یہ ہے کہ سینہ کو دبنے نہ دو۔ لیکن سانس نکالتے وقت
پیٹ پر پسلیوں کے نیچے ہاتھ رکھ کر دھیرے دھیرے لگاتار دباؤ۔ یہاں تک کہ
پیٹ پسلیوں کی سطح میں جہاں تک دبایا جا سکتا ہے۔ آ جاوے۔ رکی ہوئی گندی
ہوا کو نکالنے کے لیئے سانس نکالتے وقت تھوڑا روک لو۔ اِس سے پھیپھڑوں کے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اون اوپر والے حصوں میں جہاں گندی ہوا رکی ہے۔ نیچے کی ہوا کا زور پڑے گا۔ اور گندی ہوا۔ ہوا باہر نکالنے کے ساتھ نکل جائے گی۔ سانس لینے والے پیٹھے Diaphragm کی قدرتی سبھاؤ (لچک کے ذریعہ اندر آنے والی ہوا کی مقدار اس طرح باہر نکلی ہوئی ہوا کی مقدار پر منحصر رہتی ہے۔ جن کے پھیپھڑے کمزور یا تپ دق سے کمزور ہیں۔ ان کو یہ کریائیں بہت دھیرے دھیرے کرنا چاہیئے۔ ابھیاس کے ساتھ طاقت آنے لگے گی۔ لیکن تھکاوٹ نہ آنے پاوے بال گرنا اور سر کی جلدی بیماریاں بھی اس طرح سانس باہر نکالنے کی عادت ڈالنے اور اصلی خوراک جیمیں سب اجزا موجود ہیں۔ کھانے سے نہیں ہوتیں۔"

دل کو اور نسوں کو طاقت پہونچانا

دماغی کمزوری کو دُور کرنے کے لیئے

زمین پر یا پکّے فرش پر سب سے پہلے کمبل یا اونی کپڑا از قسم لوئی وغیرہ بچھاؤ۔ اوپر سے اگر ضروری سمجھو تو دری یا چادر وغیرہ ڈال لو۔ کمبل یا اونی کپڑا اس لئے ڈالنا ضروری ہے کہ زمین حرارت غریزی کو نہ کھینچ لے۔ اور آپ کو کمزور کر دے۔ اس بستر پر بلا تکیہ لیٹ جاؤ دونوں ٹانگیں لمبی کر دی جاویں اور بازوؤں کو جسم کے دونوں طرف رکھو۔ کپڑے بالکل ڈھیلے ہوں۔ کمر بند۔ کرتا۔ اور واسکٹ کے سب بٹن کھول دو تاکہ جسم میں کہیں کھچاؤ نہ محسوس ہووے۔ اور اسی کھچاؤ کو مٹانے کے واسطے ذرا ٹھوڑی کو اونچا کر لیا جاوے۔ ورنہ گردن میں تھوڑا بہت کھچاؤ رہے گا جسم کو بالکل ڈھیلا

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کردو جب جسم بالکل ڈھیلا ہو جاوے تو بیس منٹ تک بالکل چپ چاپ پڑے رہو۔ سانس جس طرح آوے آنے دو۔ آنکھیں چاہے کھلی رکھو یا بند۔ دونوں وقت کھانے سے بیشتر اس طرح لیٹ لیا کرو۔ اس طرح لیٹنے سے دل کو تقویت ہوتی ہے اور نسوں میں طاقت آتی ہے۔ قبض بھی دور ہوتا ہے۔ یہ شَوآسن کہلاتا ہے جس میں مردہ کی طرح لیٹ جاتے ہیں۔

مجربات علاج شمشی کے مصنف صفحہ ۱۳۴ پر لکھتے ہیں۔

"ایک وکیل صاحب دہلی میں ہیں ان کے دل میں ایسی جھجک پڑ گئی کہ وہ اپنے کو اس بات کے ناقابل سمجھنے لگے کہ وہ مجسٹریٹ کے سامنے جا کر گفتگو کر سکیں۔ حکیموں اور ڈاکٹروں کے علاج کئے مگر کچھ فائدہ نہ ہوا پھر وہ میرے پاس آئے۔ مگر میرے علاج میں ان کو اعتقاد نہیں تھا۔ صرف اس غرض سے آئے کہ نیا علاج نکلا ہے۔ اسکو بھی کر کے دیکھ لوں۔ تاکہ حسرت نہ رہ جاوے ان کو کمبل بچھا کر مذکورہ بالا طریقہ سے لیٹنا بتلایا اور ساتھ ہی ایک تانبے کا پیسہ گلے میں دل کی تقویت کے لیئے ڈلوا دیا۔ ایک ماہ بعد وہ کسی گارڈن پارٹی میں ملے اور کہنے لگے لو ایصاحب اب آپ کی بدولت روٹی کمانے لگے ہیں۔"

دل کی دھڑکن کا علاج

کتاب علاج شمشی کے مصنف صفحہ ۵۹ و ۶۰ پر لکھتے ہیں۔

"دل کی دھڑکن کا مرض بھی ہلکی نیلی بوتل کے پانی پینے سے جاتا رہتا ہے۔ اور اگر ساتھ ہی دل کی جگہ پر نیلی بوتل کا تیل ملایا جاوے تو کیا بات ہے۔ ملتے ملتے ہی فرق معلوم

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
26779 116 2/902

ہوگا۔ اگر کسی صدمہ کی وجہ سے دل دھڑکتا ہو تو گہری نیلی بوتل کا تیل دل پر ملنا نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔ دل دھڑکنے کا ایک اور عجیب غریب علاج معلوم ہوا ہے۔ وہ یہ ہے کہ ایک خالص تانبہ کا پیسہ جس پر ملکہ وکٹوریہ کی تاجدار تصویر ہوتی ہے۔ لے لیا جاوے۔ کیونکہ مطلب خاص تانبے سے ہے مسلمان صاحبان اگر پیسے کو بباعث مورتی کام میں لانا مناسب نہ سمجھیں تو خالص تانبہ کی چادر میں سے ایک گول ٹکڑا کٹوا کر استعمال کریں۔ اس ٹکڑا یا پیسہ کو آگ میں لال کر کے پانی میں بجھا لیا جاوے۔ اور ایک سوراخ کر کے اور ریت یا لیموں سے خوب رگڑ کر چمکا لیا جاوے۔ پھر ریشمی دھاگہ نیلے رنگ کا اتنا لمبا ڈالا جاوے کہ جب گلے میں پہنا جاوے تو پیسہ کوڑی (جہاں دونوں پسلیاں ملتی ہیں) پر آجاوے۔ اسطرح پیسہ طیار کر کے رکھ لو پھر جمعہ یا شکروار کے دن سورج نکلنے کے بعد اور دوپہر سے پہلے نیلے رنگ کا دھیان کرتے ہوئے گلے میں پہن لیویں۔ اور جسم کے ساتھ لگا رہے۔ ہر وقت گلے میں پڑا رہے جب اس کا اثر کم ہو جاوے۔ جو تین ماہ بعد غالباً ہوگا۔ تو پھر آگ میں لال کر کے پانی میں بجھا کر اسی طرح استعمال کیا جاوے۔ اور نہانے دھونے وغیرہ کسی وقت جسم سے علیحدہ نہ کیا جاوے"

یہ دل کی دھڑکن کے لئے بہت مفید رہے۔

۱۔ علاوہ اس کے تلسی کے چار پانچ پتے روز صبح برابر کئی مہینہ تک کھانے سے اور اوپر سے پانی پینے سے فائدہ ہوگا۔

۲۔ بادام کی گٹھلی ۳ ماشہ کھا کر اوپر سے دودھ پینا بھی دل دھڑکن کے لئے بہت مفید ہے۔ بخار میں استعمال نہ کرے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

۳۔ دل کی دھڑکن کے لیئے دھنیا ایک تولہ کشمش ا تولہ مصری ا تولہ دھنیاں اور کشمش کو آدھ پاؤ پانی میں بھگو دیں صبح ملکر چھان کر مصری ڈال کر پیو۔ ۴۰ دن تک استعمال کرو۔

۴۔ جوالسہ ۶ ماشہ سنفہ ۳ تولہ بیکر آدھ پاؤ دودھ میں ملاکر دو تین ہفتہ پینے سے دل کی دھڑکن چکر آنا۔ رکت پت وغیرہ میں مفید ہے۔

تندرست شخص کی پہچان

۱۔ ایک آدمی کی نبض ایک منٹ میں ۷۲ سے ۸۰ مرتبہ چلتی ہے اور ۱۸ سے ۲۰ مرتبہ تک وہ سانس لیتا ہے۔ نیتجہ یہ نکلا کہ جتنی مرتبہ انسان سانس لیتا ہے۔ اس سے چوگنی مرتبہ دل دھڑکتا ہے۔ یعنی نبض چلتی ہے۔ اگر اس نسبت میں کمی بیشی ہو تو سمجھ لو کہ کچھ نہ کچھ خرابی ہے۔ اس کو دُور کرنے کی کوشش کرو۔

۲۔ زبان میلی نہ ہووے۔ سانس کے اندر بدبو نہ ہو اور سانس لینے میں تکلیف نہ ہو۔ من شانت ہووے۔ یعنی کوئی پریشانی نہ ہو۔

۳۔ کھانا کھانے کے بعد سُستی بالکل معلوم نہ ہو۔ اور کام کرنے سے جی نہ چُرایا جاوے جو کہ اسی وقت ہوگا۔ جب خوب ٹھونس کر نہ کھایا جاوے گا۔ اور تھوڑی بھوک رہتی رہنے پر ہاتھ کھینچ لیا جاوے۔

۴۔ چہرے۔ جسم۔ و آنکھ کی اصلی رنگ میں فرق نہ ہووے۔ گردن اچھی طرح موڑنے میں تناؤ نہ ہو۔ نہ درد ہووے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

۵ - پاخانہ نہ زیادہ سخت کہ نکلنے میں تکلیف ہو نہ اتنا پتلا کہ دست کہے جاویں بلکہ ایسا ہووے کہ آسانی سے نکل جاوے۔ اور گُدا میں بالکل میل نہ رہے - اگر میل نہ ہوگا تو گنیش کریا (گُدا میں انگلی ڈالنا) کرنے سے فوراً پتہ چل جاویگا۔ صبح شام دو مرتبہ سے زیادہ ٹٹی کو نہ جانا پڑے۔

۶ - پیشاب گہرا لال یا پیلا یا سفید نہ ہووے بلکہ ہلکا پیلا یعنی بھوسے کے رنگ کا ہووے - پاخانہ کا رنگ بھی سفید کالا وغیرہ نہ ہووے - بلکہ میٹلا ہووے۔

۷ - ناخون کی رنگت سرخی لئے ہوئے ہووے - اگر ناخون کی رنگت بالکل سفید ہووے تو سمجھو کہ خون کم بنتا ہے۔ اور برہم چریہ میں فرق ہے۔ یعنی اپنی بری عادت کو چھوڑ دو۔

۸ - آنکھوں کے نیچے سیاہی مائل گڑھا نہ ہووے - جب گڑھا معلوم ہو اسی وقت سمجھ لو کہ ویرج کی کمی ہو رہی ہے۔ فوراً ایسی باتوں سے پرہیز کرو۔

۹ - دانت بالکل سفید ہوویں اگر سیاہی مائل یا پیلا پن لئے ہوں گے تو سمجھ لو پیٹ خراب ہے - فوراً ٹھیک کرو - اگر ان اوپر کی باتوں پر دھیان دیا جاویگا تو ہر منش اپنا ڈاکٹر خود ہو جاویگا۔ یعنی خود جان لیوے گا - کہ میرے جسم میں کس چیز کی کمی ہے - اسی کمی کو دور کرنے کی کوشش کرو - پوری تندرستی حاصل ہوگی۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

تندرستی و درازی عمر

سَو برس کیسے جیوے

ہر انسان کی خواہش عرصہ تک زندہ رہنے اور تندرست رہنے کی ہوتی ہے۔ لیکن اس کے خلاف دیکھا یہ جاتا ہے کہ آئے دن وہ بیمار رہتا ہے۔ اور بے وقت موت کا شکار ہوتا ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ سینکڑوں اصول صحت قایم رکھنے اور عرصہ تک زندہ رہنے کے پڑھے جاتے ہیں۔ اچھے لیکچر سُنے جاتے ہیں۔ دنیا کے ان انسانوں کے رہن سہن کے بارے میں بھی پڑھا اور سنا جاتا ہے جنہوں نے بہت عمر پائی۔ اور ہمیشہ تندرست بنے رہے۔ ایسے بھی انسانوں کے کارنامے سُنے کہ جنہوں نے اپنی عمر کا بہت سا حصہ خراب صحت اور خراب چلن میں گذارا لیکن جس وقت سے اصول صحت پر اچھی طرح عمل کرنا شروع کیا۔ اور اپنی پُرانی خراب عادتیں یعنی زیادہ کھانا چٹ پٹے یعنی زیادہ مرچ مصالح والا کھانا اور میرچ کی حفاظت نہ کرنا چھوڑ دیں تو پوری عمر پائی اور کھوئی ہوئی تندرستی حاصل کر کے دوسروں کو سبق دیا کہ کس طرح ہر انسان اچھے اصولوں پر عمل کر کے اپنی گئی گذری حالت میں تبدیلی کر کے عمدہ صحت حاصل کر سکتا ہے۔ اور سکھ کی زندگی گذار سکتا ہے۔ لیکن ہزاروں لاکھوں انسانوں میں ایک یا دو ہی عملی طریقے صحت سدھارنے میں کام میں لاتے ہیں۔ وہی فائدہ بھی اٹھاتے ہیں۔ اچھی تندرستی حاصل کرتے اور کم سے کم سَو برس کی عمر پاتے ہیں جو پچھلے زمانہ میں ہر مرد و عورت کی اوسط عمر تھی۔

نیچے کچھ سنہرے اصول صحت قایم رکھنے اور پوری عمر تک پہونچنے کے لکھے جاتے ہیں

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

مجھے پوری امید ہے کہ ان کو صرف پڑھ کر ہی خوش نہ ہو جیئے۔ بلکہ ان اصولوں پر عمل کر کے اچھی تندرستی حاصل کیجئے۔ اور سُکھ کی زندگی گزارئے۔ یہ سب اصول تندرست اور زیادہ عمر پائے ہوئے انسانوں کی سوانحعمری (جیون چرتر) سے ہی لئے گئے ہیں۔

Taken from "Complete life Building method" Page 19 and onwards

انگریزی کتاب کے صفحہ ۱۹۔ اور اس کے آگے سے لیا گیا۔ دوسروں کے تجربے بھی اس میں شامل ہیں۔

۱۔ تمام ٹھوس کھانا چھوٹے چھوٹے لقموں میں منہ میں ڈالنا چاہیئے اور خوب چبانا چاہیئے۔ تاکہ نگلنے میں پانی کی ضرورت نہ پڑے اور لقمہ کے ہر حصہ میں لعاب دہن (لار) مل جاوے۔

۲۔ وہ پتلی چیزیں جو غذا نہیں ہیں۔ جیسے چاء۔ قہوہ۔ شراب وغیرہ ہرگز ٹھوس کھانے کے ساتھ نہیں کھانا چاہیئے کیونکہ وہ منہ کی لار (لعاب دہن) کو جو غذا میں ملنا ضروری ہے۔ نہیں ملنے دیں گے۔ اس وجہ سے ایسا کرنے سے کھانا نہیں ہضم ہو سکیگا۔

۳۔ دودھ دہی۔ شوربے وغیرہ سب غذا ہیں۔ اور ٹھوس غذا کے ساتھ کھائے جا سکتے ہیں۔ لیکن کافی دیر تک منہ میں رکھنا چاہیئے۔ تاکہ اچھی طرح لار (لعاب دہن) کُل لقمہ میں مل جاوے۔

۴۔ لعاب دہن (لار) کی کیڑوں کو مار دینے والی طاقت (کرم ناشک شکتی) خراب کھانے کے کیڑوں کو اور تمام زہر کو جو سڑن سے پیدا ہوتا ہے۔ برباد کر دیتی ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اس کا ثبوت یہ ہے کہ خوب چبا کر کھانے والے اس زہریلے اثر سے بچے رہتے ہیں کھانے کو بلا چبائے ہوئے نگلنے والے کو مار ڈالیگا۔

۵۔ اصلی خوراک کبھی معدے میں سڑے گی۔ اگر اچھی طرح لعاب دہن (لار) نہ ملا ہو منہ کے اندر پوری طرح سے لعاب دہن (لار) ملا ہونا ہونے پر کھانا پیٹ میں گیس نہیں پیدا کرے گا۔ آنتوں کو ٹھیک رکھیگا۔ اور ڈکاریں نہیں آوینگی۔

۶۔ اگر کھانے میں پوری طرح سے لعاب دہن (لار) ملی ہوئی ہے۔ تو پانی کی ضرورت ہی نہیں پڑے گی۔ اگر پڑے تو تھوڑی مقدار میں پانی پینا چاہیئے۔ مگر لقمہ کے ساتھ نہیں پینا چاہیئے۔ کافی مقدار میں ٹھنڈا پانی کھانا کھانے کے قریب دو گھنٹہ بعد پینا چاہیئے

۷۔ معدے کا رس (آماشے رس) تندرستی کی حالت میں معدے میں نہیں نکلیگا جب تک کہ منہ کی لار (لعاب دہن) سے اُبھارا نہیں جاویگا۔

۸۔ کسی ایسی چیز کو چبانا جو غذا نہیں ہے جیسے تمباکو۔ بھانگ۔ گوند۔ سپاری معدہ کی حرکت کو اُبھارتا ہے لیکن غذا نہ ہونے کے سبب وہ معدہ ہی کی دیواروں کو کھاتا ہے جس سے معدہ میں سوجن اور طرح طرح کی بیماریاں ہوجاتی ہیں اور بعض مرتبہ ناسور تک ہوجاتا ہے۔ اس لئے کبھی کوئی ایسی چیز نہیں چبانا چاہیئے جس میں غذائیت نہیں ہے۔ اور جو معدہ میں چبانے کے بعد غذا کی شکل میں نہیں جاویگی۔

۹۔ سوچا یا کمزور معدہ ذائقہ کو خراب کردیتا ہے جس سے زبان تندرستی کو خراب کرنے والی چیزوں کی طرف راغب ہوتی ہے۔ اس لئے ہر چیز جو زبان کو پسند ہے نہیں کھانا چاہیئے۔ بلکہ جو تندرستی کے لیئے مفید بتلائی گئی ہیں وہ کھانا چاہیئے۔

۱۰۔ جیوں جیوں جسم پوری تندرستی حاصل کریگا۔ اسی رفتار سے زبان سادے اور صحت

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

بخش اصلی کھانوں کو پسند کرے گی. یعنی اصلی تندرستی حاصل کیا ہوا شخص کبھی صحت کو خراب کرنے والی چیز کو کھانے کی طرف راغب ہی نہ ہوگا.

۱۱- جسم کا بڑھنا اور تازگی اجزاء جسم (Cells) کوشش یا خانہ جات پر منحصر ہے جو دن ورات پیدا ہوتے اور مرتے رہتے ہیں. جو مر جاتے ہیں ان کی جگہ نئے پیدا ہوتے رہتے ہیں. یہ مرے ہوئے اجزاء زہریلا مادہ پیدا کرکے بیماری بھی لاتے ہیں - اس بیماری کو دور کرنے کے لیئے قدرت ایسے کیڑوں کو پیدا کرتی ہے جو بیماری والے کیڑوں کو تباہ کر دیتے اور مردہ سلس سے جسم کو صاف کرتے رہتے ہیں۔

۱۲- پہلی عادت یہ ہے کہ صحت بخش اصلی کھانوں کو چنا جاوے دوسری عادت یہ ہے کہ مناسب مقدار کھانے کی مقرر کی جاوے. جو جسم کو قائم رکھنے کے لئے ضروری ہو تیسری عادت یہ ہے کہ مردہ کیڑوں کو جسم سے باہر نکالا جاوے. اور نقصان پہونچانے سے پیشتر ہی زہریلے مادہ کو جسم سے خارج کر دیا جاوے. جو زیادہ عمر حاصل کرنا چاہتے ہیں ان کو اوپر کی تینوں باتوں کو اپنی عادت بنانا چاہیئے. اسی کے مطابق بار بار عمل کرنے سے عادت پڑ جاوے گی جس سے بہت فائدہ ہوگا.

۱۳- شکر. شہد یا مصری فوراً ہضم ہو جاتے ہیں. اگر پتلی حالت میں معدے کے اندر پہنچتے ہیں. یا کچھ دیر منہ میں رکھے اور چوسے جاویں. یہ خون کو صاف کرتے ہیں. اگر فوراً کھانا کھانے کے بعد بہت تھوڑی مقدار میں لئے جاویں تو تعجب خیز اثر ہاضمہ میں کرتے ہیں. اور جسم کو ٹھیک کرنے میں ایندھن کا کام کرتے ہیں. ذرا سا گڑ (یعنی صرف ایک دو ماشہ) کھانے کے بعد فوراً کھانا بھی اتنا ہی مفید ہے.

۱۴- مختلف قسم کے کھانے بہت اچھے ہیں. لیکن ایک ہی وقت میں کئی قسم کے کھانے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کھانا صحت کے لیے مضر ہے۔

۱۵۔ جن بیماریوں کو اچھا کرنے میں دوا بالکل فیل ہو گئی وہ بیماریاں صرف سادہ ایک ہی قسم کا کھانا کھانے سے رفع ہو گئیں۔

۱۶۔ پہلا قدم کھوئی ہوئی تندرستی کو ٹھیک کرنے کا یہ ہے کہ مادہ فاسد جسم سے نکالنے اور مردہ ملس سے جسم کو پاک کرنے کے لیئے برت (روزہ) رکھا جاوے۔

۱۷۔ آخری قدم کھوئی ہوئی تندرستی کو حاصل کرنے کا یہ ہے کہ صحت بخش اصلی غذا کھانے کے لیے چنی جاوے۔ تاکہ پھر کبھی بیماری کا منہ نہ دیکھنا پڑے۔

۱۸۔ صبح تڑکے گرمیوں میں چار بجے اور جاڑوں میں ۵ بجے ایک گلاس ٹھنڈا پانی پینا بگڑے سے بگڑے قبض کو مفید اور ہاضمہ کو ٹھیک کرتا ہے لیکن لگاتار برابر پیا جاوے اور اگر ایک سفید پھٹکری کا ٹکڑا اُدوسے میں باندھ کر اس پانی میں ۶ یا ۷ مرتبہ ڈبو کر فوراً نکال لیا جاوے اور پھر وہ پانی پیا جاوے تو سونے پر سہاگہ کا کام دے گا۔ اس طرح سے پانی پینے کی ویدک میں اس قدر تعریف کی گئی ہے کہ لگاتار اس طرح پانی صبح نہار منہ پینے والا نہ کبھی بیمار ہوگا۔ اور نہ بوڑھاپا ستائے گا لیکن اور اصولوں کو نظر انداز نہیں کرنا ہوگا۔

۱۹۔ اس طرح ٹھنڈا پانی پینے کے بعد جب اجابت (ٹٹی) کو جاوے تو ٹٹی خوب کھل کر ہوگی پھر بھی گدا کے اندر انگلی ڈال کر اچھی طرح صاف کر دینا تندرستی کے لئے بہت مفید ہے۔ اور آب دست لینے پر گدا (مقعد) کو اس قدر رگڑ کر دھونا چاہیئے کہ ذرہ بھی میل اس کے حلقہ میں نہ لگا رہے۔ چھوٹے بچوں کو اسی طرح آب دست لِوانا اور سکھلانا چاہیئے۔ اس سے کبھی گدا سمبندھی روگ جیسے بواسیر بھگندر وغیرہ نہیں ہوں گے۔ علاوہ گدا کی صفائی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کرنے کے پیشاب کے مقام کو بھی اچھی طرح کھول کر دھو لینا اور چاروں طرف سیون وغیرہ کو رگڑ رگڑ کر میل صاف کرنا یہ روزانہ کا ضروری کام ہے۔ جو شخص اس کا خیال نہیں کرتے وہی ہمیشہ داد کھاج اور دوسرے موتر سمبندھی روگوں میں پھنسے رہتے ہیں۔

۲۰۔ روز غسل (اشنان) کرنا بہت ضروری ہے۔ لیکن اس سے یہ مطلب نہیں ہے کہ ایک لوٹا پانی جسم پر ڈال لیا اور غسل ہو گیا۔ غسل کا مطلب ہے کہ خوب مل کر تمام جسم کا میل چھڑایا جاوے۔ اور تولیا سے بھی رگڑ رگڑ کر خون کا دوران تیز کر لیا جاوے۔ یہاں تک کہ تمام جسم کے مسام کھل جاویں۔ تاکہ پسینہ نکلنے میں رکاوٹ نہ ہووے۔

نہانا شروع کرنے سے پیشتر ایک موٹا کپڑا یا تولیا لو اور پانی میں بھگو بھگو کر برابر اپنے پیڑو کے چاروں طرف یعنی ناف سے چار انگل نیچے اور دو انگل اوپر ۸ یا ۱۰ منٹ تک اسطرح دائیں بائیں۔ رگڑو کہ اچھی طرح مسام کھل جاویں۔ مگر جسم چھلنے نہ پاوے بچے کو صرف پانچ منٹ کافی ہیں۔ اس کے بعد تمام جسم کو مل کر جسطرح نہانا بتلایا گیا ہے۔ نہا ڈالو۔ پیڑو رگڑتے وقت جسم کے اور حصوں پر پانی نہ ڈالو۔ اگر تھوڑا پانی کسی حصے پر گر جاوے تو کچھ مضائقہ نہیں ہوگا۔ یہ ہپ باتھ (پیڑو نہان) ہے۔ جس کی ترکیب اسی کتاب میں علیحدہ لکھی ہے۔ پورا ہپ باتھ (پیڑو نہان) کرنے سے پرانے سے پرانا مرض ٹھیک ہوگا۔ لیکن اس کے لئے ٹب وغیرہ بہت سامان کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور نہاتے وقت یہ تھوڑی دیر کا ہپ باتھ کرنے سے کبھی کوئی مرض ہوگا ہی نہیں۔ اور ٹب وغیرہ کی ضرورت نہیں اگر ہو بھی تو کچھ حرج نہیں ہے۔ جس طرح روز مکان میں جھاڑو دینے سے کوڑا جمع ہوگا ہی نہیں اسی طرح روز نہاتے وقت تھوڑی دیر کا ہپ باتھ (پیڑو نہان) کرنے سے بھی فارن میٹر (خراب مادہ) جسم

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کے اندر اکٹھا ہی نہیں ہو سکیگا۔ جو کوئی بیمار ہووے۔ یہ ترکیب آزمائی ہوئی ہے جس نے آزمایا ہمیشہ فائدہ اٹھایا۔

۲۱ - ایک انگریزی کہاوت ہے Early to bed and early to rise, makes a man healthy wealthy and wise.

"جلد سونا اور جلد جاگنا آدمی کو تندرست۔ دولتمند اور عقلمند بناتا ہے" یہ کہاوت بالکل سچ ہے۔ تندرست رہنے اور دراز عمر حاصل کرنے کے لیے جہاں کھانے پینے نہانے دہونے میں خاص احتیاط کی ضرورت ہے۔ وہاں ۹ یا ۱۰ بجے رات کو سونا اور ۴ یا ۵ بجے صبح کو جاگنا بہت ضروری اور صحت پر خاص اثر ڈالنے والا ہے جو لوگ زیادہ دن چڑھے تک سوتے اور رات میں زیادہ دیر تک جاگتے ہیں وہ کبھی اچھی تندرستی نہیں حاصل کر سکتے۔

۲۴ - انسان کے جسم کی مشینری عجیب ہے۔ اس کا سمجھنا بڑا مشکل ہے۔ آپ جملہ کاروائی کھانے پینے نہانے سونے جاگنے وغیرہ کی سب بالکل جس طرح بتلائی گئی ہیں اسی طرح کیجئے۔ پھر بھی اگر ایک خاص بات کی طرف دہیان نہ دیا گیا تو نہ تو ہاضمہ ٹھیک رہیگا اور نہ آنتیں اور معدہ اپنا کام ٹھیک کر سکیں گے۔ گردے خراب ہونا شروع ہو جاویں گے۔ اور ہارٹ فیل تک ہو جاویگا۔ وہ خاص بات جس کی طرف خاص دھیان دینے کی ہر وقت ضرورت ہے۔ وہ غصہ۔ فکر۔ ڈر۔ حسد۔ چنتا۔ نراشا۔ خواہشات نفسانی (بری واسنا) کو قابو میں رکھنے کی ہے۔ اگر ان اوپر کی باتوں پر قابو پالیا تو سونے پر سوہاگا کا کام دیگا۔ یعنی اوپر لکھی سب باتیں اپنا پورا اثر دکھلاویں گی۔ اور آپ بڑی عمر پا دیں گے۔ لیکن اگر آپ ان کو قابو نہ کر سکے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

یاد رکھیئے چھپے لکھے ہوئے کسی نہ کسی مرض میں ضرور مبتلا رہیں گے۔ اور کوئی بھی ڈاکٹر آپ کو اچھا نہ کرسکیگا۔ کیونکہ اس کا علاج آپ کے پاس خود موجود ہے۔ جہاں آپ نے ان بری عادتوں پر قابو پانے کی کوشش کی اسی وقت سے آپ کی صحت سدھرنا شروع ہوجاویگی۔ اور تھوڑے دنوں میں آپ بالکل نروگ (تندرست) ہوجاوینگے۔

۲۲۔ برہمچاری رہنا یعنی خواہشات نفسانی کو قابو میں رکھنا۔ حالانکہ اصلی خوراک پر زیادہ منحصر ہے۔ لیکن پھر بھی اصلی غذا استعمال کرنے کے ساتھ ساتھ بری صحبت عشق آمیز ناول پڑھنا عورتوں کے پاس بیٹھنا، بیہودہ قصے سننا۔ شرمناک تصویریں کمرہ میں لگانا۔ وغیرہ سے بچتے رہنا بھی بہت ضروری ہے۔ اور اچھی صحت قایم رکھنے میں مددگار ہے۔

۲۴۔ سب باتوں کو ٹھیک کرنے کے لیئے اچھا شکتی (قوت ارادی) کی بڑی سخت ضرورت ہے۔ قوت ارادی کی بدولت انسان بڑے سے بڑا کام کرسکتا ہے۔ اور اپنی زندگی میں تبدیلی پیدا کرکے تعجب خیز ترقی کرسکتا ہے۔ جو انسان اپنی عقل کی بدولت دنیا کے بڑے سے بڑے کام کرسکتا ہے۔ اور کررہا ہے۔ کیا وہ اسی عقل سے اپنی صحت کو نہیں ٹھیک کرسکتا ہے۔ ضرور کرسکتا ہے۔ اگر اپنی قوت ارادی سے کام لے اور آشاوادی (امید رکھنے والا) بنا رہے تو بہت جلد اپنی کھوئی ہوئی تندرستی واپس لیگا۔ اور سکھ کی زندگی گذارے گا۔ فوراً عملی کام صحت سدھارنے کا شروع کردینا اور اس سے فائدہ اٹھانا چاہیئے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

دُنیا کے دراز عمر حاصل کئے ہوئے لوگوں کے واقعات

حالانکہ مہابھارت کے وقت جس کو پانچہزار برس کا عرصہ ہوا۔ ہندوستان میں لوگ سَو برس سے زیادہ عمر تک زندہ ہی نہیں رہتے تھے۔ بلکہ اس قدر مضبوط بنے رہتے تھے کہ آسانی سے لڑائی لڑکر دشمن پر فتح حاصل کرتے تھے. چنانچہ مہابھارت کی لڑائی کے وقت بھیشم پتامہ کی عمر ۱۷۵ برس کی تھی. اور لڑائی کے میدان کے سبھی بہادر قریباً قریب سَو برس یا اس سے زیادہ عمر کے تھے. لیکن آجکل وہ زمانہ خواب وخیال معلوم ہوتا ہے. اس لئے آپ کی معلومات اور دلچسپی کے لئے دو چار سو برس کے اندر ہی کے چند زیادہ عمر پائے ہوئے لوگوں کے نام لکھے جاتے ہیں. اور ساتھ ہی وہ بھی بتلائی جاویگی کہ کیونکر انھوں نے اتنی عمر حاصل کی ہے. اور یہ کہ اگر آپ بھی اُن طریقوں کو عمل میں لادیں تو کوئی وجہ نہیں کہ آپ زیادہ عمر نہ حاصل کر سکیں.

۱۔ پٹراز زارٹن ہنگری کا رہنے والا ۱۷۲۴ء میں ۱۸۵ برس کا ہو کر ایک گاؤں کا پرس میں مرا۔ ۲۔ جوزف سورنگٹن ۱۶۹۷ء میں ۱۶۰ برس کی عمر میں برجن کے مقام پر مرا۔ مرتے وقت اس کا ایک لڑکا ۱۰۲ برس کا تھا۔ اور ایک صرف نو سال کا تھا۔

۳۔ ہنری جنکنس ۱۶۹ برس کا ہوا۔ یارکشائر میں ۱۵۰۱ء میں پیدا ہوا۔ اور ۱۶۷۰ء میں مرا۔ یہ شخص ۱۵ اپریل ۱۶۳۷ء کو ایک گواہی میں پیش ہوا۔ جو واقعہ ۷۰ برس پیشتر ہوا تھا۔ دوسری مرتبہ ۱۲۰ برس پیشتر کے واقعہ کی گواہی میں پیش ہوا

۴۔ ٹامس پار ۱۵۲ برس کا ونگٹن سروپ شائر میں ۱۴۸۳ء میں پیدا ہوا

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اور ۱۶۳۵ء میں مرا۔ اس کے سامنے دس بادشاہتیں ختم ہوئیں۔ ۸۰ برس میں پہلی شادی کی۔ ۱۲۲ برس میں دوسری شادی کی جب ۱۳۰ برس کا تھا۔ تو کھیت میں اچھی طرح کام کر سکتا تھا۔ اس کی خوراک موٹے آٹا کی روٹی دودھ اور مٹھا زیادہ تر رہی۔ ہمیشہ سادہ زندگی بسر کرتا رہا۔

۵۔ ایک روسی کسان (ایوان ٹریانا نامی) ۱۳۸ برس کا ہو کر مرا۔ اس کے چودہ لڑکے تھے۔ سب سے بڑی لڑکی ۱۰۱ برس کی تھی۔ اس نے مئی کا استعمال کبھی نہیں چھوڑا۔ نہ کبھی بیمار ہوا۔ اس کے بال دانت آخر تک سب ٹھیک بنے رہے۔ اس کا کہنا ہے کہ اس نے جو لڑائیاں ۱۱۸ برس کے عرصہ میں لڑیں اون سب میں اس نے حصہ لیا۔ مقام راسٹوڈ میں مرا۔

ان سب کی عمروں کا پتہ ان کی قبروں سے بھی لگا۔ جن پر ان کی پیدائش اور موت کی تاریخ لکھی ہوئی تھی۔ علاوہ ان کی سوانح عمری سے پتہ چلا کہ سب بالکل سادہ غذا کھاتے تھے کھلی ہوا میں رہتے تھے۔ اور ہمیشہ اعتدال کی زندگی بسر کرتے تھے۔

یہاں پر ایک خاص واقعہ چھوٹے ملک بلگریا کا لکھنا دلچسپی سے خالی نہ ہوگا۔ ملک بلگیریا کی آبادی صرف ۷۰ لاکھ ہے۔ اس ملک کی خوراک نہایت سادہ موٹا ناج۔ دودھ۔ دہی۔ مٹھا۔ مکھن۔ شہد۔ لہسن۔ سبزی ترکاری وغیرہ زیادہ تر ہے وہاں کے لوگ زیادہ تندرست اور زیادہ عمر حاصل کرنے والے ہوتے ہیں۔ اتنی آبادی میں ۳۷۰۰ آدمیوں کی عمریں سو برس سے زیادہ ہیں۔ دنیا کے کسی حصہ میں اتنی زیادہ عمر والے آدمی نہیں ہیں۔ ان لوگوں کی خاص خوراک مٹھا ہے۔ وہاں کے لوگ لہسن کا بھی بہت زیادہ استعمال کرتے ہیں جو بیماری کے کیڑوں کو مارنے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

میں دام بان کا کام کرتا ہے جس میں آنتوں میں مرض پیدا کرنے والے کیڑوں کے مارنے کی تعجب خیز طاقت ہوتی ہے۔ اس کے بعد سوئٹزرلینڈ کے لوگ بھی زیادہ عمر کے ہیں۔ جو زیادہ تر مٹھا دہی۔ اور دودھ کھاتے ہیں۔ نتیجہ یہ نکلا کہ اگر ہمارے جسم بڑھاپا لانے والی باتوں سے بچے رہیں تو اچانک ناگہانیوں کو چھوڑ کر۔ ہم لا محدود وقت تک زندہ رہ سکتے ہیں۔ اور جوانی۔ طاقت اور خوبصورتی کو قایم رکھ سکتے ہیں۔ بڑھاپا لانے والی باتیں یہ ہیں۔ غیر مناسب غذا۔ دائمی قبض یا چھوت کی بیماریاں۔ زہریلی اور خراب عادت ڈالنے والی چیزوں کا استعمال جیسے تمباکو افیم۔ شراب وغیرہ۔ قایم رہنے والی پریشانی اور ڈر۔ آب و ہوا کے خراب اثر کا خیال۔ اس کتاب سے لیا گیا۔

Taken from
"Outwitting middle age" by
Surgeon U.S. Public Health
Service

جو کتنے آدمی زیادہ عمر والے دکھلائے گئے ہیں۔ ان میں سب سے زیادہ تعجب خیز حال سیڈ فورڈ بنٹ امریکہ کے رہنے والے کا ہے جس نے اپنی کھوئی ہوئی تندرستی اپنی ایجاد کردہ بلینگ کی کسرتیں کر کے حاصل کی۔ اس نے اپنی انگریزی کتاب "بڑھاپا اور اس کے دور کرنے کے اپائے" نامی میں اپنی ۵۰ برس کی عمر کی تصویریں میں وہ ۸۰ برس کا بڈھا معلوم ہوتا ہے۔ دی ہے۔ اور ساتھ ہی ۷۰ برس کی عمر کی بھی تصویر دی ہے۔ جس کو دیکھ کر ۳۵ برس کا پٹھا نوجوان معلوم ہوتا ہے۔ اس کتاب میں اس نے اچھی طرح اپنے خاندان کا (دو سو ۲۰۰ برس) کا حال ظاہر کیا ہے۔ کہ اس کے باپ۔ دادے پڑ دادے وغیرہ سب ۴۰ برس سے ۵۰ برس کی عمر کے اندر ہی اندر مر گئے تھے۔ لیکن جب

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اس کے مرنے کی باری ۵۰ برس کی عمر میں آئی اور بہت سی بیماریوں نے اسے گھیر لیا تو اس نے اپنی طبیعت سے یہ کسرتیں جن کی تصویریں بھی اس کتاب میں دی گئی ہیں۔ اور جن سے مصنف نے خود فائدہ اٹھایا ہے۔ ایجاد کیں اور برابر اپنی زندگی بھر کرتا رہا۔ اور قریب ۱۰۰ سو برس کی عمر پائی۔ اس نے ثابت کر دیا کہ انسان چاہے جتنا کمزور ہو اور چاہے جیسی تندرستی بگڑ گئی ہو اور چاہے جتنے کم عمر پانے والے خاندان سے ہو اگر وہ برابر یہ آسان کسرتیں کرتا رہیگا۔ اپنی قوت ارادی سے کام لیگا۔ اپنے دل میں پکا ارادہ زندہ رہنے کا کریگا۔ غذا میں معقول اعتدال کرے گا۔ کبھی نفرت۔ غصہ۔ ڈر۔ لالچ حسد جو جلد بڑھاپا لانے والے ہیں۔ کو پاس نہ آنے دیگا۔ تو وہ ہمیشہ جوان بنا رہیگا۔ اور اسی بیڈ فورڈ شیٹ کی طرح خوش و خورم رہ کر زندگی کا لطف حاصل کریگا۔ سب سے استدعا ہے کہ اس کی زندگی سے فائدہ اٹھائیں۔ اور فوراً تندرستی قایم رہنے والی باتوں کو عملی طور سے شروع کر دیں۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

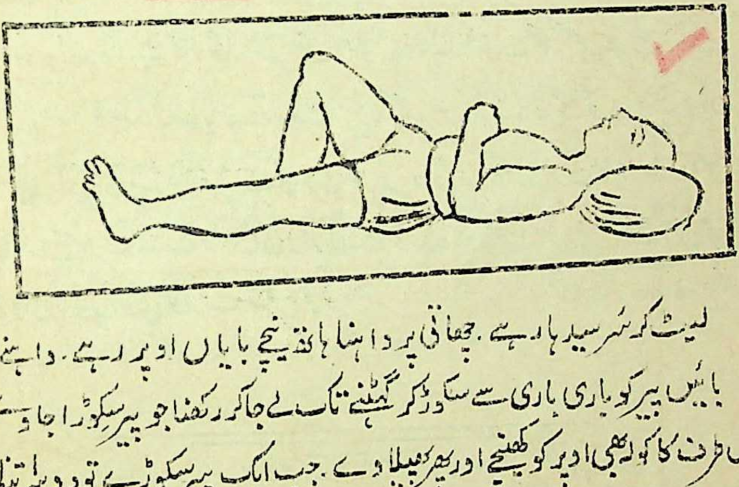
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

دوسرا باب

پلنگ پر لیٹ کر کرنے والی آسن کسرتیں

پہلا سبق

ٹانگوں اور کولہوں کو طاقت پہونچانا (عرق النساء کو مفید)

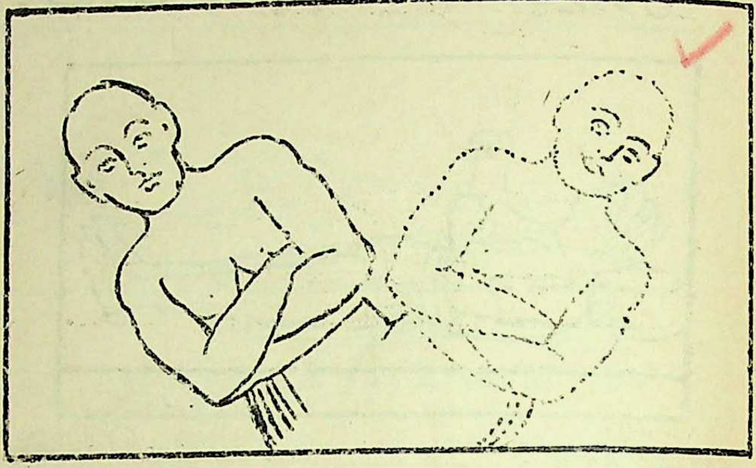


لیٹ کر سر سیدھا رہے. چھاتی پر داہنا ہاتھ نیچے بایاں اوپر رہے. داہنے بائیں پیر کو باری باری سے سکوڑ کر گھٹنے تک لے جا کر رکھنا جو پیر سکوڑا جاوے اس طرف کا کولھا بھی اوپر کو کھینچے اور پیر کو پھیلاوے. جب ایک پیر سکوڑے تو دوسرا تنا رہے. ۱۰ بار سے ۲۵ بار تک.

کمر کو طاقت پہونچانا. عرق النساء کو مفید اور کمر کو طاقت پہونچانے والا

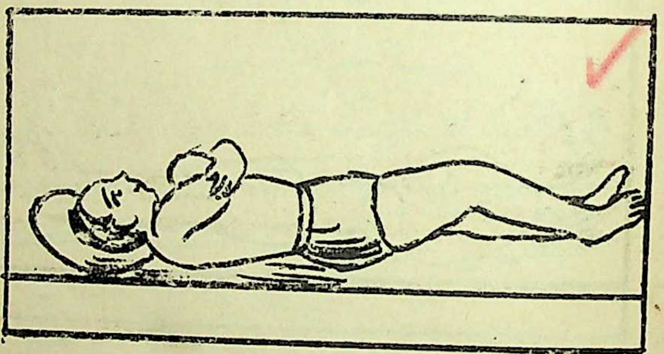
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



۲۔ جسم ویسا ہی رہے جیسا کہ پہلی کسرت میں سر اور کندھا اٹھا کر آدھے جسم کو یعنی سر سے کمر تک موڑنا جتنا مڑ سکے۔ داہنے بائیں کروٹ دونوں طرف موڑنا ۵ بار سے ۲۵ بار تک۔

کندھوں کو طاقت پہونچانا

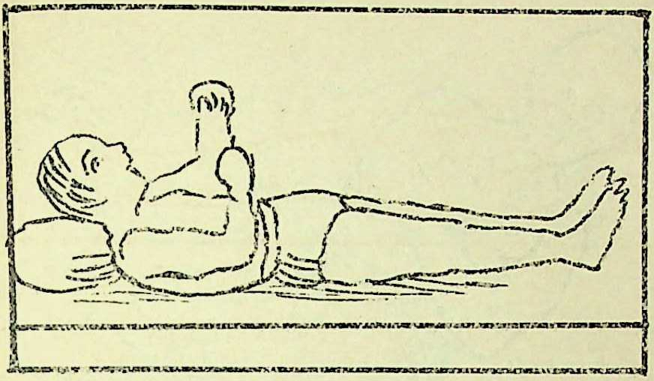


۳۔ جسم ویسا ہی رہے جیسا کہ پہلی کسرت میں پٹھوں کو باری باری سے اٹھانا اور ڈھیلا کرنا۔ دس بار سے پچیس بار تک۔

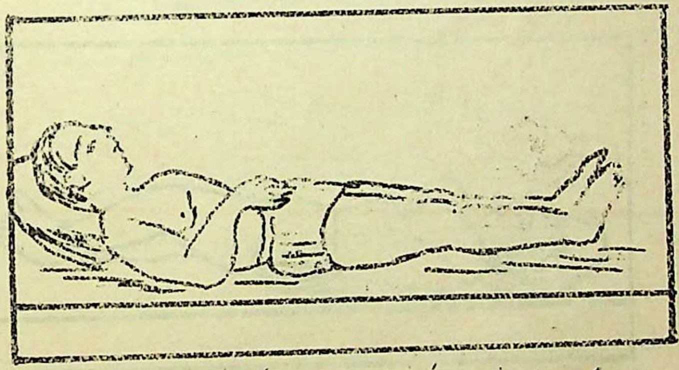
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پیٹ کو طاقت پہونچانے اور ہاضمہ ٹھیک کرنے کے لیئے تین کسرتیں



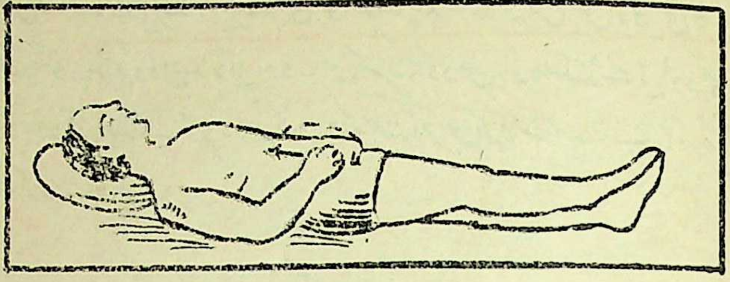
۴ - چت لیٹ کر سر اُٹھا کر سینہ پہ دھیرے دھیرے دونوں ہاتھوں کی مٹھیوں سے مارنا یعنی جہاں پہ دونوں پسلیاں ملتی ہیں وہاں سے نیچے کی طرف سر اٹھا کر کے لگانا اور سر تکیہ پہ رکھکر نیچے سے اوپر کو لگانا - ۲۵ بار سے ۱۰۰ بار تک -



۵ - چت لیٹ کر سر اٹھا رہے پیٹ کو دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں سے دباتے ہوئے ملنا ہتھیلیاں پیٹ پر رگڑتی رہیں سر اُٹھا رہے - ۱۰ بار سے ۲۵ بار تک -

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



۴۔ سر تکیہ پر رکھا ہے داہنے ہاتھ کی مٹھی سے داہنی طرف ناف (توندی) سے
اوپر کو پسلی کے کنارے کنارے دباتے ہوئے لے آنا اور بائیں ہاتھ کی مٹھی سے
Ascending Colon, Transverse بائیں طرف
Colon, descending colon.
کو پسلی کے کنارے کنارے ناف (توندی) کے نیچے تک دباتے ہوئے لیجانا۔

۲۵ بار سے ۱۰۰ بار تک

سارے جسم کی کسرت

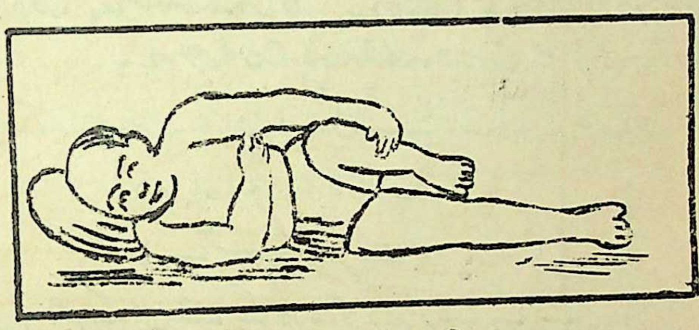
جسم کے کسی حصے کے درد کو دور کرنے کے لئے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

۱۔ داہنے کروٹ لیٹ کر اور تال ۲ تک کر سر اور پیر پیچھے پھیلا کر اکڑ جاؤ اور سانس روک کر دھیرے دھیرے گنتی گنو۔ صرف چند سکنڈ شروع میں رکھو یعنی ۴ یا ۵ تک گنو۔ پھر جسم کو ڈھیلا ڈال دو۔ اس کسرت کو دس بارہ سکنڈ سے زیادہ کبھی نہ کرو۔ دو تین بار تک کرو۔ اس کسرت کو ہمیشہ آخر میں کرنا مناسب ہے۔ اور صرف داہنے کروٹ ہی کرو۔

دوسرا سبق
پیروں کو طاقت پہونچانا
بائی کے مرض کو فائدہ مند دو کسرتیں

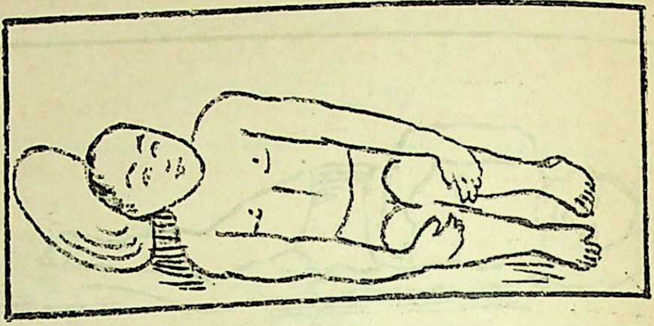


(۱) داہنے ہاتھ سے داہنے پیر کے گھٹنے اور بائیں ہاتھ سے بائیں پیر کے گھٹنے کو دبا کر چھاتی تک موڑنا۔

دس بار سے ۲۵ بار تک

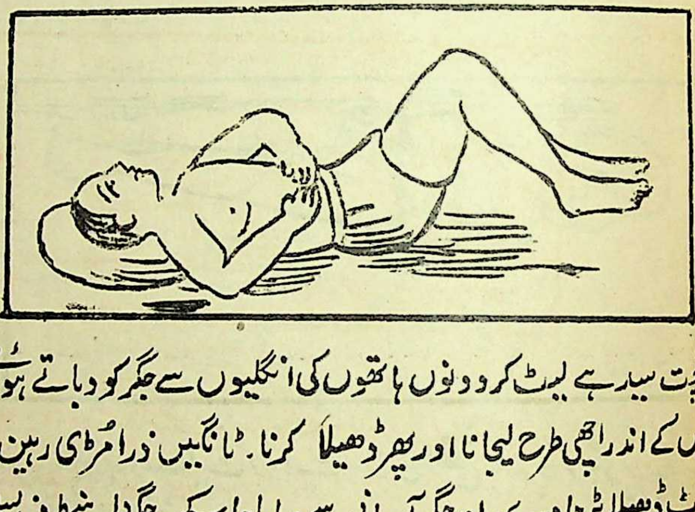
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



ں ہاتھوں سے دونوں پیروں کے گھٹنے کو چھاتی تک موڑنا۔ دس بار سے
بار تک۔

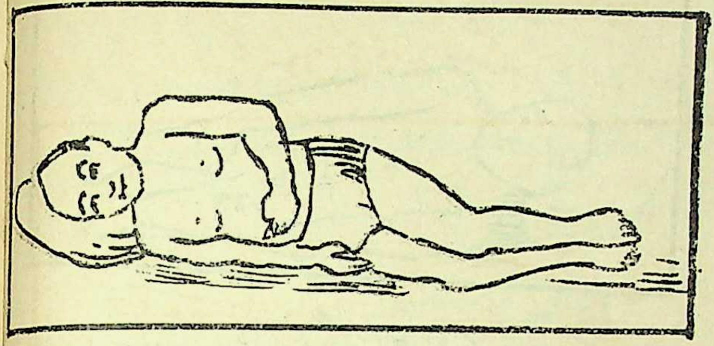
تین ہیں   جگر کی کسرتیں



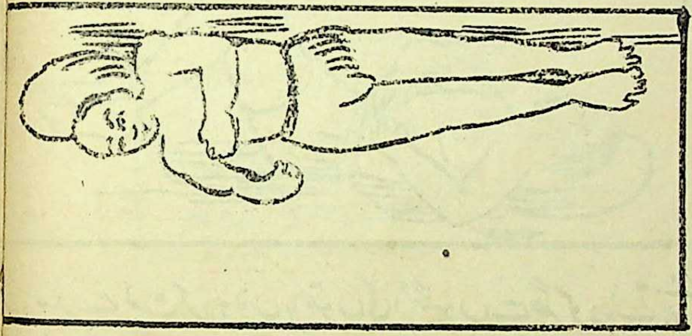
پت سیدھے لیٹ کر دونوں ہاتھوں کی انگلیوں سے جگر کو دباتے ہوئے
ں کے اندر اچھی طرح لیجانا اور پھر ڈھیلا کرنا۔ ٹانگیں ذرا مڑی رہیں۔
یٹ ڈھیلا پڑ جاوے۔ اور جگر آسانی سے دبایا جا سکے۔ جگر داہنے طرف پسلی
رے کنارے وزن میں سوا سیر کے قریب ہے۔ بیچ کا حصہ دبانے سے کل
ں اثر پہونچے گا۔ ۱۵ مرتبہ سے ۱۰۰ مرتبہ تک۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



۴- داہنے کروٹ لیٹ کر اسی طرح سے بائیں ہاتھ کی انگلیوں
جگر کو پسلیوں کے اندر کو دبانا اور ڈھیلا کرنا۔ ٹانگیں مڑی رہیں۔ ۱۵
سے ۱۰۰ بار تک۔

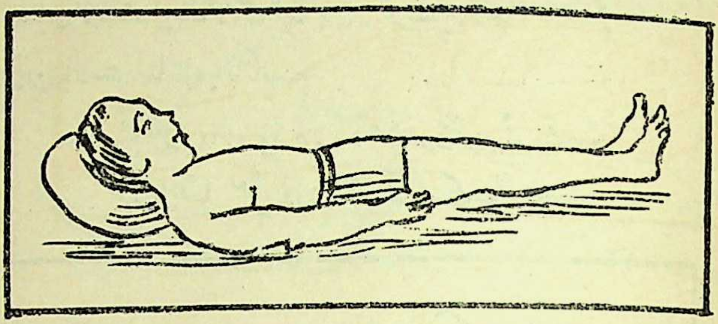


۵ - بائیں کروٹ لیٹ کر داہنے ہاتھ کی مٹھی باندھ کر جگر پر دھیرے
دھیرے مکا لگانا۔ مٹھی پٹ رہے۔

۲۵ بار سے ۱۰۰ بار تک۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

گردن کو طاقت پہونچانے کے لیئے
گلسوؤں کو فائدہ مند



۶۔ چت لیٹ کر ہاتھ دونوں طرف جسم سے لگے رہیں۔ باری باری سے سر کو اٹھانا اور پھر تکیہ پر رکھنا۔ ۵ بار سے ۵۰ بار تک

۷۔ پہلے سبق کی ساتویں کسرت دہرایئے۔

سبق ۳

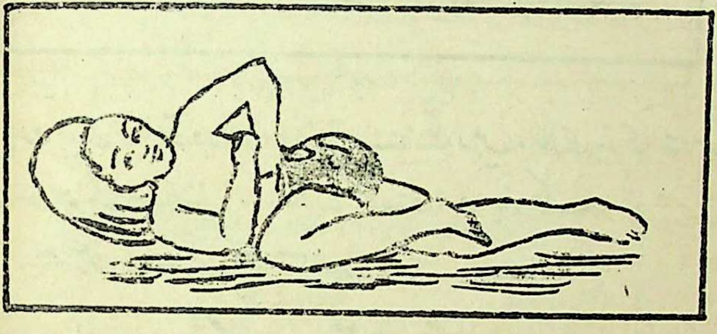
کولہوں کو مضبوط کرنا۔
عرق النسا یعنی بائی کے مرض کو دور کرنے کے لئے

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

۱. داہنے کروٹ لیٹ کر کنارہ اور ۲ ٹانگیں اٹھانا یعنی داہنے کولہے پر رکھنا۔ صرف
چند سکنڈ رکھو تین بار سے سات بار تک۔

۲. بائیں کروٹ لیٹ کر اسی طرح بائیں کولہے پر رکھنا۔ صرف چند سکنڈ رکھے
تین بار سے سات بار تک۔

ٹانگوں اور بازؤں کو مضبوط کرنے کے لئے
عرق النسا یعنی وات رُوگ کے لئے مفید



۳. داہنے کروٹ لیٹ کر بائیں ٹانگ کو موڑ کر سینے کی طرف اور بائیں ہاتھ کو
موڑ کر پیچھے کی طرف جھٹکے کے ساتھ اکدم پھینکنا۔ ۵ بار سے ۳۰ بار تک

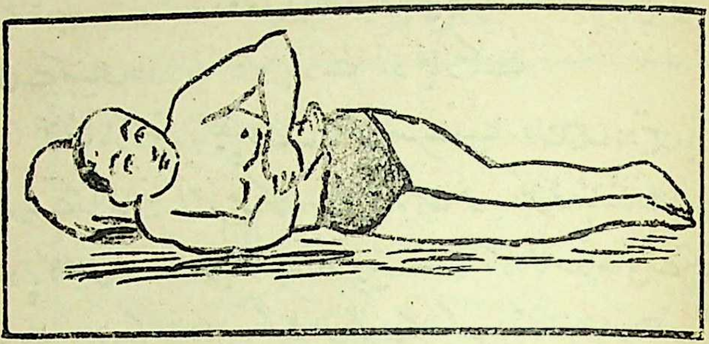
۴. اوسی طرح بائیں کروٹ لیٹ کر داہنے ٹانگ کو موڑ کر سینے کی طرف اور
ہاتھ کو موڑ کر پیچھے کی طرف جھٹکے کے ساتھ پھینکنا۔ ۵ بار سے ۳۰ بار تک

کلائی اور بازو کو مضبوط کرنے کیلئے۔

تصویر نمبر ۵

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



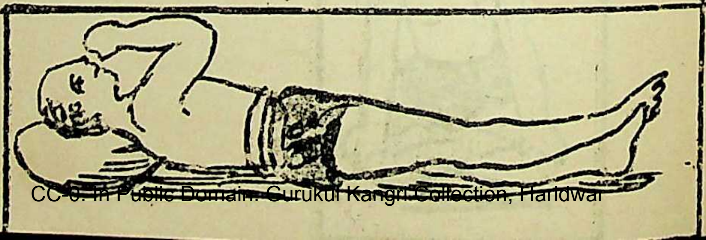
۵۔ داہنے کروٹ لیٹ کر داہنے ہاتھ سے بائیں ہاتھ کی کلائی پکڑ کر کھینچنا اور داہنے ہاتھ کو اپنی طرف کھینچنا۔ یعنی دونوں طرف سے کھچے ہوئے ہاتھ کے کھینچنے کے ساتھ پیر بھی تن جاویں گے۔ پانچ بار سے پچیس بار تک

۔ اسی طرح بائیں کروٹ لیٹ کر بائیں ہاتھ سے داہنے ہاتھ کی کلائی پکڑ کر کرنا
۵ بار سے ۲۵ بار تک

۔ پہلے سبق کی ساتویں کسرت کو پھر کیجئے۔

سبق ۶

سینے کو مضبوط کرنے کے لیے
پھیپھڑوں کے لیے مفید

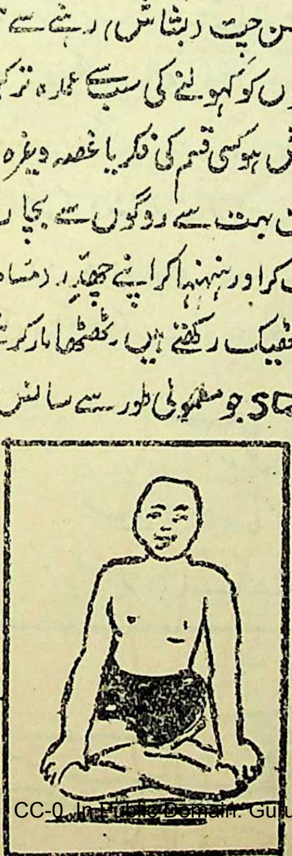


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

۱۔ چت بیٹھے لیٹ کر دونوں ہاتھوں کی مٹھی بند کر کے اور موڑ کر چھاتی پر باری باری سے کہنیاں مارنا۔ ۲۵ بار سے ۵۰ بار تک

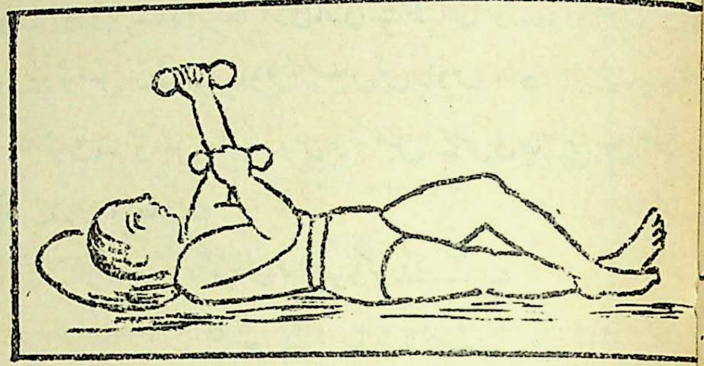
۲۔ کھٹھا مار کر بیٹھنا پھیپھڑوں کی خاص کسرت ہے۔ دن میں دو تین بار بیٹھو بات یہ ہے کہ انسان کے جسم میں کروڑوں مسام ہیں۔ خوب مل کر نہانے سے ان کے اوپر کا میل صاف ہو جاتا ہے اور پسینہ کے ذریعہ مادہ فاسد آسانی سے نکلتا رہتا ہے۔ اس کے علاوہ ۲۴ گھنٹہ میں کم سے کم ایک مرتبہ تمام مسام (چھیدر) کھل جانا چاہیئے۔ جو کہ زیادہ خوشی اور پرسن چت (بشاش) رہنے سے ہی ہو سکیگا۔ اسی واسطے کھٹھا مار کر بیٹھنا تمام مساموں کو کھولنے کی سب سے عمدہ ترکیب ہے لیکن کھٹھا مارتے وقت دل بالکل بشاش ہو کسی قسم کی فکر یا غصہ وغیرہ نہ ہووے اس طرح مسام کھل جانے سے انسان بہت سے روگوں سے بچا رہیگا۔ غور کرنے سے پتہ چلیگا کہ جانور بھی ہٹے کٹے ہوتے ہیں، کیونکہ وہ اپنے چھیدر (مسام) دن میں ایک مرتبہ کھول کر اپنی تندرستی کو ٹھیک رکھتے ہیں۔ کھٹھا مار کر بیٹھنے سے پھیپھڑوں کی وہ خراب ہوا stale air جو معمولی طور سے سانس نکالنے سے نہیں نکلتی نکل جاتی ہے۔



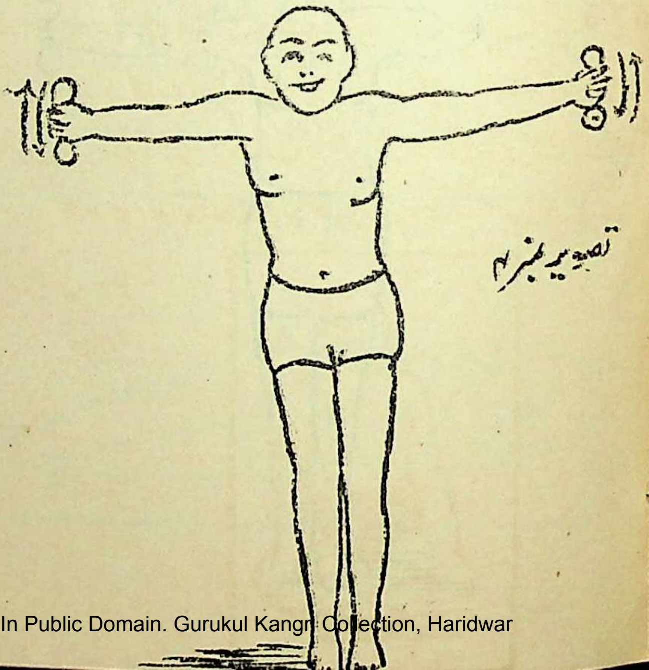
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ڈمبل کی کسرتیں



سیدھے چت لیٹ کر دونوں ہاتھوں میں ڈمبل لیکر اچھی طرح داب کر دونوں ہاتھ سیدھے اٹھانا اور دھیرے دھیرے باری باری ہر ایک ہاتھ کو کہنی تک نیچے لانا ۱۵ بار سے ۵۰ بار تک



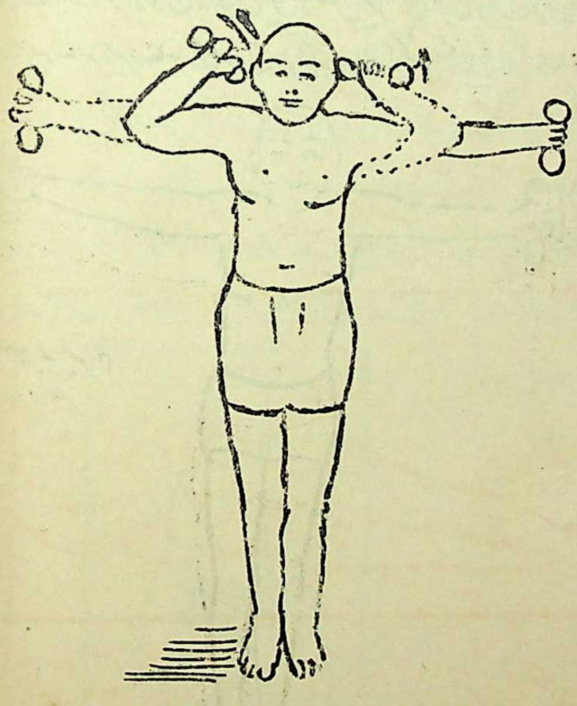
تصویر نمبر ۴

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

۴۔ اسی طرح دونوں ہاتھوں میں ڈمبل دابے ہوئے داہنے اور بائیں پور
دیوے اور دھیرے دھیرے باری باری سے کلایاں موڑے اور پھر کندھے
لاوے۔ ڈمبل اتنے دابے جاویں کہ نسیں تن جاویں۔ ۱۵ بار سے ۵۰ بار
نوٹ۔ ڈمبل والی کسرتیں بلا ڈمبل کے بھی کی جا سکتی ہیں۔ مٹھی
کر خوب تان دیا جاوے۔

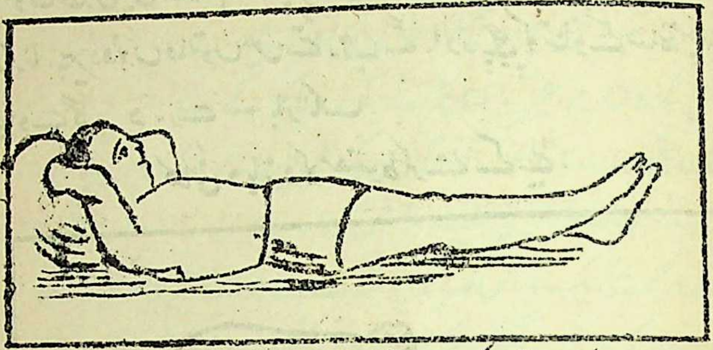
گردن کو مضبوط کرنے کے لیے
گلسئوں کو ونا نارہ منٹ



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

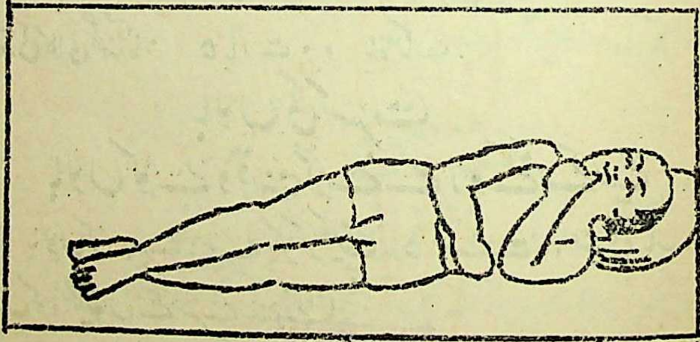
۵. دونوں ہاتھ سر کے نیچے گردن پر رکھنا اور ہاتھوں کے زور سے سر اُٹھانا اور پھر رکھنا۔ ۱۰ بار سے ۲۰ بار تک



۶. پہلے سبق کی ساتویں کسرت دُہرانا۔

سبق ۵

گلسوؤں کی بیماری کو دور کرنے کے لیئے
ٹھوڑی اور گردن کو مضبوط کرنے کے لیئے



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

۱. داہنے کروٹ لیٹ کر داہنے ہاتھ کے انگوٹھے سے داہنی طرف ٹھوڑی کو دبانا لیکن انگوٹھا ٹھوڑی میں لگا رہے اور پھر ٹھوڑی سینے سے لگانا اسی طرح بائیں کروٹ لیٹ کر کرنا. پیر دونوں حالتوں میں تنے رہیں گے. اور پیچھے کو تناؤ کے ساتھ کھینچا جاوے گا. ۵ بار سے ۲۰ بار تک.

کلائی و بازو کو مضبوط کرنے کے لیئے.

۲. داہنے کروٹ لیٹ کر بایاں ہاتھ پورا پھیلا دینا اور دھیرے دھیرے مٹھی باندھتے ہوئے بائیں ہاتھ کی کلائی گھمانا. اسی طرح بائیں کروٹ لیٹ کر داہنے ہاتھ کی کلائی گھمانا: ۵ بار سے ۲۰ بار تک.

بالوں کی کسرت

بالوں کو بے وقت گرنے سے روکنے کے لیئے

۳. بالوں کو دھیرے دھیرے پکڑ کر کھینچنا. ۵ منٹ سے ۱۰ منٹ تک.
بالوں کو انگلیوں کے سرے سے رگڑنا.

پیاز کے عرق میں خالص شہد ملا کر بالوں پر برابر لگانے سے سفید بال

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

14

کالے ہوجاتے ہیں۔ کڑوا تیل ہلکی نیلی بوتل میں ۴۰ روز تک دھوپ میں رکھا ہوا لگانے سے بھی بال کالے ہوجاتے ہیں۔

گردن اور گالوں کی کسرت

گالوں پر جھریاں پڑنے کو روکنے کے لئے

۴۔ دونوں ہتھیلیوں سے گالوں کو و گردن کو اچھی طرح سے ملنا۔ اوپر نیچے سب طرف کو رگڑتے ہوئے ملنا یعنی خشک مالش کرنا۔ ۵ منٹ سے ۱۰ منٹ تک

۵۔ عورتوں کے لئے ایک خاص کسرت جو جگہ سے ہٹے ہوئے رحم کو ٹھیک کرتی ہے۔ پیٹ لیٹ کر دونوں گھٹنے ملا کر اور دونوں کہنیوں کے بل اپنے آپ کو اٹھا رکھو۔ پھر آگے کی طرف بڑھتے ہوئے چھاتی اور ٹھوڑی کو اتنا جھکاؤ کہ بستر سے چھو جائے۔ پیر کچھ کھیل جاویں گے۔ اور کمر کا حصہ اٹھا رہیگا۔ (جیسے نند کرتے ہیں) اس حالت میں ۱۰ یا پندرہ تک رکنے کی کوشش کرو۔ شروع میں صرف تھوڑی دیر ہی کافی ہے۔ صرف ایک بار کرو۔

جتنی دیر ممکن ہو سکے پیٹ کے بل لیٹی رہیں۔

۶۔ پہلے سبق کی ساتویں کسرت دہراؤ۔

چھٹا سبق

آنکھوں کی روشنی بڑھانے کے لیے

تھکی ہوئی آنکھوں والے یہ چار کسرتیں نہ کریں۔ (امریکہ کے سیڈفورڈ ڈنیٹ کی ایجاد کی ہوئی)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

۱۔ دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں سے کنپٹی پر تھپکی لگاتے ہوئے۔

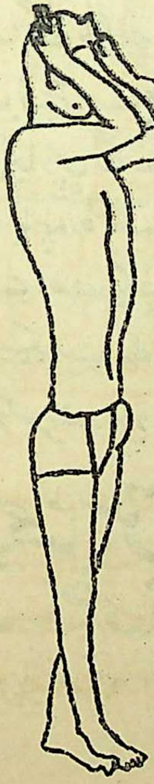
(۲) پتلی سے اوپر نیچے دیکھنا۔ ٹھوڑی بھی اوپر نیچے ہوتی رہے۔

(۳) آنکھوں کو کھولنا بند کرنا۔

(۴) پتلی سے داہنے اور بائیں دیکھنا۔ ٹھوڑی بھی دائیں بائیں چلتی رہے۔

(۵) پتلی کو گولائی میں گھمانا۔

اوپر کی چاروں کسرتیں چار یا پانچ منٹ سے زیادہ نہ کی جاویں۔ اور کنپٹی تھپکی برابر لگتی رہے۔



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

آنکھوں کی بیماریوں کو دور کرنے کیلئے خاص کسرتیں

یہ کسرتیں مسٹر بیٹس دہری نجین و دوسرے آنکھوں کے ماہروں کی نکالی ہوئی ہیں۔

۲. Palming (آنکھوں کو ہتھیلیوں سے ڈھکنا) آنکھوں کو بند کر کے دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں سے اس طرح ڈھکو کہ داہنی آنکھ پر داہنا ہاتھ اور بائیں آنکھ پر بایاں ہاتھ رہے۔ یعنی داہنے ہاتھ کے اوپر بایاں ہاتھ رہے۔ ۱۰ منٹ سے ۱۲ منٹ تک دن میں دو تین بار کر سکتے ہیں۔ یہ عمل کرتے وقت دل میں برابر سوچو کہ میری آنکھ بالکل ٹھیک ہو رہی ہے۔ اور کالے پن کا خیال کرو جتنا کا

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پن کا خیال کروگے۔ اتنا ہی جلد فائدہ ہوگا۔

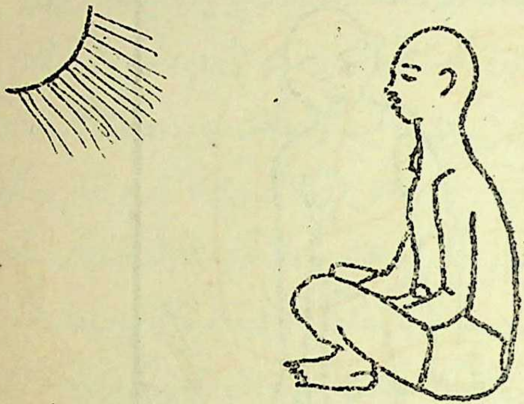
۳۔ Splashing (پانی کے چھینٹے مارنا) ایک بالٹی میں اوپر تک تاز
یا ٹھنڈا پانی بھر دو۔ پھر بند آنکھوں پر پانی کے نزدیک چہرا کر کے دونوں ہاتھوں سے
آنکھوں پر چھینٹے مارو۔ ۲۵ بار چھینٹے مارو۔ پھر سوکھی تولیا سے ایک یا دو منٹ تک
یعنی ۱۰ مرتبہ آنکھوں کو پونچھو۔ ناک کی طرف سے کان کی طرف کو۔ یہ کسرت کرتے
وقت اگر منہ میں پانی بھر لیا جاوے تو اور بھی اچھا ہوگا۔ اس سے آنکھ کی کھجلی ا

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پانی آنا بھی بند ہوگا۔

نوٹ:۔ کبھی کبھی پانی کے اندر آنکھیں کھول کر چہرا ادھر ادھر ہلاؤ تاکہ آنکھوں کا گرد وغبار دور ہو جاوے۔



۴۔ سورج سے علاج (Sun treatment) آنکھیں بند کر کے سورج کی طرف منہ کر کے بیٹھو اور دھیرے دھیرے منہ کو اس طرح گھماؤ کہ اس کی کرنیں آنکھ کے ہر حصہ پر پڑیں۔ ایسا دس منٹ تک کرو۔ یعنی ہر مرتبہ چہرہ دس سکنڈ میں گھماؤ اس طرح ۳۰ مرتبہ ایک طرف اور ۳۰ مرتبہ دوسری طرف گھمانے میں پورے دس منٹ ہو جاویں گے۔ شروع میں تھوڑی دیر کافی ہوگا۔ پھر آنکھوں کو ٹھنڈے پانی سے چند سکنڈ میں پونچھ ڈالو۔ اس کے بعد پانچ منٹ تک سایہ میں بیٹھ کر پامنگ کرو۔ گویا سورج سے علاج کے تین درجہ ہیں۔ ۱۔ سورج کی طرف بند آنکھ کر کے دیکھنا۔ ۲۔ آنکھوں کو دھونا۔ ۳۔ دونوں ہاتھوں سے آنکھوں کو ڈھکنا۔ یعنی پامنگ کرنا۔ اس سے عینک چھوٹ جاوے گی۔ اور روگ دور ہوں گے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

یہ کسرت گرمیوں میں ۹ بجے تک اور جاڑوں میں ۱۱ بجے تک ختم کر لینا چاہیئے۔

۵ - [illegible] (جھومنا) اس طرح کھڑے ہو کہ پیروں کے درمیان ایک فٹ کا فاصلہ رہے۔ پھر سارے جسم کو ڈھیلا کر کے اسطرح جھماؤ گویا تم گھڑی کے پنڈولم ہو۔ دس منٹ سے پندرہ منٹ تک۔ سامنے دیکھتے رہو۔ باری باری سے دو منٹ تک آنکھ بند رکھو اور دو منٹ کھلی رکھو۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

مٹی کا علاج (Mud Treatment) چکنی مٹی یا پینڈول لے کر
چھان کر کسی برتن میں رکھ لو۔ پھر اس میں سے آدھ پاؤ مٹی لیکر رات میں کسی مٹی
کے برتن میں بھگو دو۔ صبح کو آٹے کی طرح گوندھ کر دو پٹیوں پر ایک ایک انگل موٹی
مٹی رکھو۔ پھر آنکھوں پر اس طرح رکھو کہ مٹی آنکھ پر رہے۔ پٹی اوپر رہے۔ اس کے اوپر
اونی یا موٹا کپڑا باندھ لو۔ دن میں دو بار ایک ایک گھنٹہ سے دو دو گھنٹہ تک باندھو

15 اور رات میں سوتے وقت ایک بوند خالص عرق کاغذی لیمو کا آنکھ میں ڈال دیا کرو
X لیمو کے عرق میں اگر ذرہ سا سیندھا نمک بھی ملا لیا جاویگا تو بہت جلد فائدہ کرے گا۔
ایسا کرنے سے ۲۰ دن میں ہی موتیا بند اور آنکھ کی دوسری خرابیاں دور ہونگی

16 اگر آنکھ میں پھولی ہو جس کو ڈاکٹر لوگ لا علاج بتلاتے ہیں۔ تو ارہر کی ہری پتی کا عرق
نچوڑ کر دن میں دو تین بار ایک ایک بوند ڈالنے سے اور اسی پتی کا کھوجڑ باندھنے
سے فائدہ ہوگا۔ لیکن نمک بالکل چھوڑ دینا چاہیئے۔

۷۔ پلک مارنا (Blinking) یہ تندرست آنکھوں میں ہر وقت
خود بخود ہوتا رہتا ہے۔ بیماری کی حالت میں ایک سکنڈ میں تین بار تک کیجا سکتی
ہے کسی وقت کرو۔ خاص طور سے جب آنکھیں تھکی ہوں۔ تب ضرور کرو۔

۸۔ فوکس کرنا (Focusing) اپنے داہنے ہاتھ میں ایک پنسل لو۔ اس کو
بیچ سے پکڑ کر ہاتھ کو پورا لمبائی میں سامنے کو پھیلاؤ اور ایک آنکھ سے اُس پنسل کی
نوک کو دیکھو پھر دونوں آنکھوں سے نوک کو دیکھو۔

ہاتھ کو تین حالتوں میں رکھو۔ ۱۔ ہاتھ پورا پھیلا رہے۔ ۲۔ ہاتھ آدھی یعنی
ایک فٹ کی دوری پر رہے۔ جہاں سے اکثر پڑھتے ہیں۔ ۳۔ ہاتھ بالکل

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

آنکھ کے قریب رہے۔ تھوڑی دیر صرف چند سکنڈ دیکھو۔

نوٹ:۔ جتنی دوری سے پڑھ سکو وہ نوٹ کر لو۔ پھر ایک ماہ بعد جتنا فاصلہ ہو وہ نوٹ کرتے رہو۔ اس طرح نوٹ کرنے سے معلوم ہوگا کہ عمل کرنے سے کتنا فائدہ ہوا۔

آنکھوں کے پٹھوں کو طاقت پہونچانا

۹۔ سیدھے کھڑے ہوکر ایک فٹ کی دوری پر پیر رکھو پھر دونوں کندھے اور کو اٹھا کر آگے کو ۲۵ بار کھینچو اسی طرح کندھے اوپر اٹھا کر پیچھے کو ۲۵ بار کھینچو

۱۰۔ بدن کو ڈھیلا ڈال کر ٹھڈی کو چھاتی سے لگاؤ پھر سر کو جتنا ہوسکے پیچھے لے جاؤ۔ پھر سر کو دائیں بائیں لیجاؤ۔ پھر سر کو گولائی میں گھماؤ۔ ہر ایک دس بار کرو۔

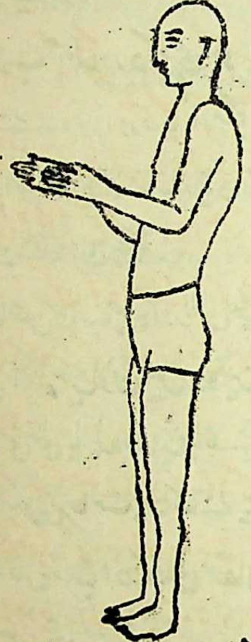
۱۱۔ سردیوں یعنی وجے دسمی (دسہرہ کنوار) کی پورن ماشی (پورا چاند) کی طرف آنکھ کھول کر ۲۰ یا ۲۵ منٹ تک دیکھنا آنکھ کی روشنی بڑھاتا ہے۔ بلکہ پورن ماشی سے دو چار دن پیشتر سے ہی روز چاند کی طرف دیکھا کرے۔ اسی مہینہ اکتوبر کے چاند میں یہ قدرتی صفت موجود ہے۔ بڈھی عورتیں اب تک پورن ماسی کے رات کی چاندنی میں کچھ پکوان کھیر جلوا۔ لڈو وغیرہ بنا کر رکھتی ہیں اور رات بھر رکھے رہنے کے بعد وہ بچوں کو کھلاتی ہیں۔ درحقیقت اس میں بہت تندرستی کے لئے مفید اجزا آجاتے ہیں۔ لڑکیوں سے سوئی میں ڈورا ڈلواتی ہیں۔

۱۲۔ کھانا کھانے کے بعد اچھی طرح ہاتھ منہ دھوکر دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کو آپس میں ایک دو منٹ تک خوب رگڑو۔ پھر گرمی ہتھیلیوں میں محسوس ہوگی۔ اسی وقت فوراً دونوں آنکھوں کو دونوں ہاتھوں سے چند سکنڈ میں ڈھک دو۔ بجلی کی طرح یہ ہاتھوں کی گرمی آنکھوں کے اندر اثر کرے گی۔ تین مرتبہ ایسا کرو۔ یہ ترکیب "سارنگ دھر سنہتا" میں بھی لکھی ہے۔



آنکھ میں لگانے والی مفید چیزیں

۱۔ ہفتہ میں ایک یا دو مرتبہ آنکھوں میں خالص پیلی سرسوں کا کڑوا تیل ایک بوند ڈالنا یا سلائی سے لگانا بہت مفید ہے۔ بڑھاپے کے وقت کمزور آنکھوں کے لیے تو اکسیر اعظم ہے۔ سرسوں کا تیل دونوں کنپٹیوں پر ۲ یا ۴ منٹ ملنا آنکھوں کی روشنی بڑھاتا ہے۔ اور ناک میں بھی چھوٹی انگلی سے لگاوے۔ یا سڑک لیوے۔ اس سے سر درد زکام

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کو بھی فائدہ ہوگا۔

۲۔ کنول کا شہد بھی لگانا مفید ہے ویسا بھی اگر خالص شہد ہو تو لگایا جا سکتا ہے عرق پیاز میں شہد ملا کر بھی ایک بوند آنکھ میں ڈالا جاوے تو دھندلے پن کو مفید ہوگا۔

۳۔ جب آنکھ درد کر رہی ہو۔ اور سرخ ہو تو آکوا (مدار) کا دودھ پیر کے انگوٹھے پر لگانے سے فوراً درد جاتا رہیگا۔ اور سرخی چار پانچ دن اسی طرح مدار کا دودھ پیر کے انگوٹھے پر لگانے سے جاتی رہیگی۔ لیکن آنکھ میں دودھ نہ چھو جاوے۔ نہیں تو سخت نقصان ہوگا۔

۴۔ خالص گنگا جل اور لال پھٹکری دونوں ملا کر ایک شیشی میں رکھ لیجئے۔ پھر دکھتی آنکھ میں دن میں دو تین مرتبہ ایک ایک بوند ڈالنے سے فائدہ ہوگا۔

۵۔ چکنی مٹی یا پڑور کی پٹی باندھنے سے بھی آنکھ دکھنے اور درد ہونے کو فائدہ مند ہے۔ لیکن ہر حالت میں کھانے پینے میں معقول احتیاط جیسی بتائی گئی ہے کرنا ہوگی۔ لال مرچ اور کھٹائی مٹھائی و مسالحہ دار چیزیں آنکھ کے بیماروں کو سخت مضر ہیں۔ کھانے کے فوراً بعد تھوڑا سا گڑ کھانا مفید ہوگا۔

۶۔ بچوں کی آنکھوں کی کوتھیوں کے لئے چاکسو کے بیج نیم کے پتوں میں اُبال کر پھر چھیل کو سایہ میں سکھا کر پیس کر کپڑے سے چھان کر پلک کھول کر آنکھوں میں بھر دیوے۔ ایک ہفتہ میں فائدہ ہوگا۔ سب کی آنکھوں کے روہوں کے لئے اس سے بڑھ کر کوئی دوا نہیں ہے۔

۷۔ آنولے کا عرق کانسے یا مٹی کے برتن میں رکھ کر پکایا جاوے۔ یہاں تک کہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

گاڑھا ہو جاوے۔ پھر ایک حصہ عرق اور تین حصہ خالص شہد خوب ملا کر رکھ لیوے
رات میں سوتے وقت آنکھ میں لگاوے۔ اس کے استعمال سے موتیا بند جالا و ناڑا
تک جاتا رہتا ہے۔ اس کے علاوہ دن رات میں دو مرتبہ گیلی چکنی مٹی یا پٹرور ایک
کپڑے پر ایک نگٹی ہوئی لگا کر دو گھنٹے کے لئے باندھنا اور صبح و شام کاغذی لیمو کا
عرق جس میں ذرا سا سفید سفیدہ کا نمک بھی گھس کر ملا لیا جاوے۔ ڈالنا بہت جلد
مرض کو دور کرے گا۔

نرملی گھس کر سرمہ کی طرح لگانے سے موتیا بند کو فائدہ ہوتا ہے۔ ادرک
کا عرق چھان کر شہد ملا کر دو مرتبہ صبح شام ایک ایک بوند آنکھ میں ڈالنے سے بھی
فائدہ ہوگا۔

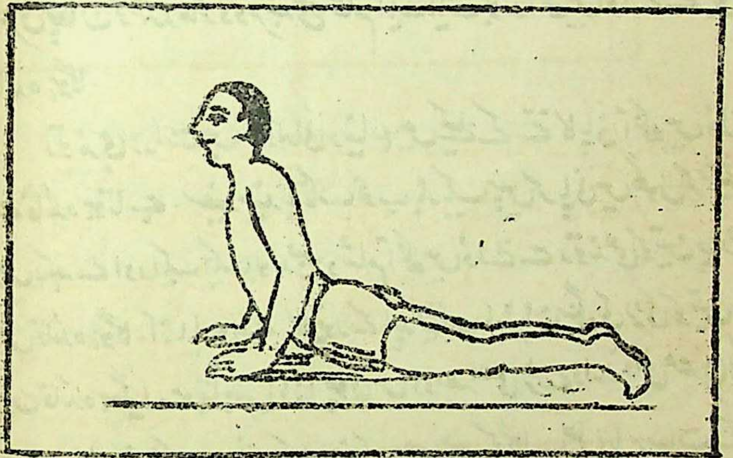
رتوندھی (رات میں نہ دکھائی دینا) میں کیلے کے پتے کا پانی آنکھ میں ڈالنے
سے فائدہ ہوتا ہے۔ سفید سیندھا نمک خوب باریک پیس کر پانی میں گھول کر شیشی
میں رکھنے اور ایک ایک بوند صبح و شام آنکھ میں ڈالنے سے رتوندھی کو تین چار دن
میں فائدہ ہوگا۔ آزمایا ہوا ہے۔ کانپور کے ایک ٹیکہ ماسٹر مان سنگھ کی لڑکی کو تین دن
میں فائدہ ہو گیا۔ موتیا بند یا ناڑا پھولی میں دو حصہ اصلی پڑنے والی مصری ایک
حصہ سیندھا سفید نمک دونوں کو صاف کھرل میں پیس کر گلاب جل یا برسات کے پانی
میں گھول کر اس طرح رکھو کہ نہ زیادہ پتلا ہو سکے نہ گاڑھا۔ آسانی سے اس کا بوند
آنکھ میں ڈالا جا سکے۔ اگر ہرے رنگ کی شیشی میں رکھا جاوے تو
بہت بہتر ہوگا۔ ہفتہ دو ہفتہ دھوپ میں رکھنے سے اس کے اوصاف بڑھ جاویں
گے۔ ایک دو بوند صبح شام ڈالا جاوے۔ اور ہر یہ گھری نیلی بوتل کا تلی کا تیل برابر

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

لگاتار ہے جس کی ترکیب علاج نشستی یوگا میں لکھی ہے۔ کھانے پینے پرہیز رکھے۔ آنکھ کو ۴۰ دن میں فائدہ ہوگا۔ پیشولی میں ادہرکی پتی کا عرق نچوڑ کر آنکھ میں ڈالنے اور اسی کا کھوجڑہ باندھنے سے فائدہ ہوگا۔ ویسے بھی ادہرکی ہری پتی پانی میں پیس کر چھان کر عرق رکھ لیا جاوے۔ وہ دُکھتی آنکھوں کے لئے بھی مفید ثابت ہوا ہے۔ دتونڈی میں کان کا میل سلائی میں لپیٹ کر لگانے سے ایک ہی دن میں فائدہ ہوگا۔

برے خیالات سوپن دوش۔ ہرنیا (آنت اترنے) وفوتے بڑھنے کو روکنے کے لئے۔



ا۔ پیٹ لیٹ کر اپنے اگلے والے آدھے بدن کو کمر تک اٹھاؤ پیشاب کا مقام زمین سے لگا رہے۔ دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کے بل اُٹھے ہوئے جسم کو دو ایک منٹ سے ۵ منٹ تک عورتوں کو مفید ہے۔

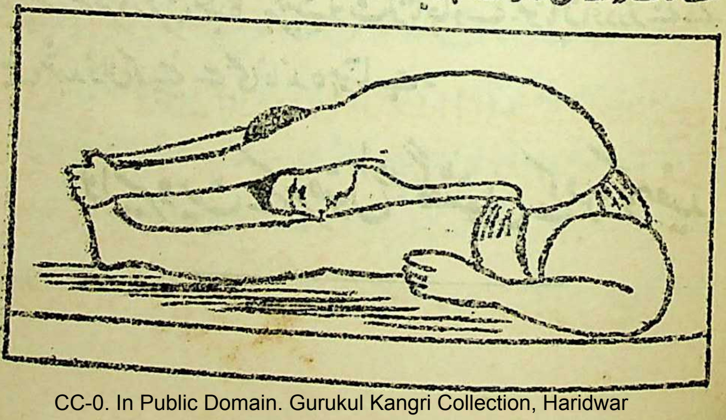
نوٹ: ترلیبی (جلدوار) پانی میں گھس کر لگانا فوتے کے بڑھاؤ میں مفید ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

موٹاپا۔ پرانے سے پرانا قبض کے دور کرنے کی اچوک کریا (عمل)

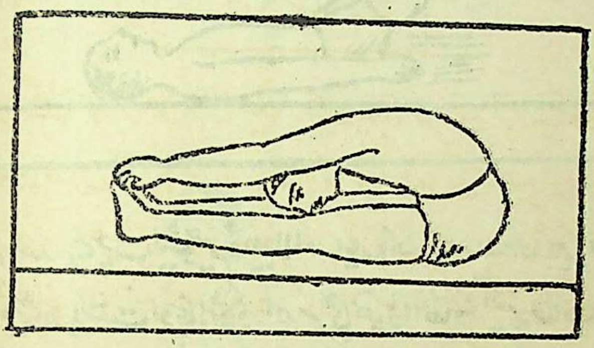
۲۰ - (۹) سیدھے چت لیٹو جسم ڈھیلا اور سیدھا رہے۔ دونوں پیروں کو ملا کر
زمین سے ڈیڑھ بالشت اونچا اٹھاؤ۔ اور سر بھی تھوڑا اٹھاؤ۔ ایسی حالت میں رکھے
رہو۔ ایک منٹ سے ۵ منٹ تک۔ صرف ایک بار کرو۔
شروع میں تھوڑی دیر کافی ہوگی۔ من میں گنتی گنو اور کئی بار کرو جب تک کہ ایک
دو منٹ تک رکنے کی عادت ہو جاوے۔



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(۱۸) جب اُوپر کی کسرت ختم کر لو تو بیٹھ کر پہلے داہنے پیر کو پھیلاؤ - اور بائیں پیر
سمیٹ کر داہنی جانگھ سے لگاؤ - پھر دونوں ہاتھ کانوں سے چھوتے ہوئے اوپر کو اٹھاؤ
اور دھیرے دھیرے سر اور ہاتھ دونوں کو اتنا جھکاؤ کہ انگلیاں پیر کی انگلیوں سے
جاویں - اور ناک گھٹنے تک چھو جاوے - یا جتنا قریب آسکے آوے - اسی طرف بائیں
پیر کو پھیلا کر کرو - اور پھر دونوں پیروں کو پھیلا کر کرو -
ایک منٹ سے ۵ منٹ تک -

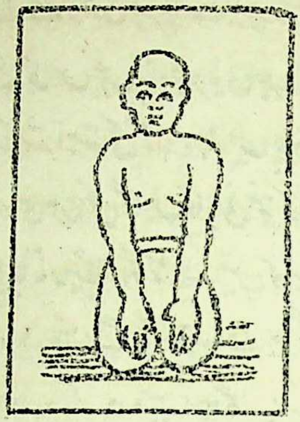


اس سے پُرانے سے پرانا قبض دور ہوگا - اور موٹاپا کم ہوگا اور توند بھی پچک
نوٹ:- شروع میں توند کو ناپ کر لکھ لیوے - پھر ایک ماہ کسرت کرنے کے
ناپنے سے ضرور فرق نکلیگا - ہر ہفتہ نوٹ کرتا جاوے - موٹاپن دور کرنے کے لیے
میں شہد ڈال کر پینے سے بھی فائدہ ہوتا ہے -

بواسیر و پیٹ کے مرضوں اور گھٹنوں کے درد کو مفید

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



۲۔ دونوں گھٹنے موڑ کر اس طرح بیٹھو کہ ایک پیر دوسرے پیر پر رہے اور گُدا (مقعد) دونوں پیروں کے بیچ میں رہے۔ دونوں ہاتھوں کی ہتھیلی دونوں گھٹنوں پر رہے۔ پھر جسم کو بالکل سیدھا رکھ کر نظر ناک کی نوک پر رہے اور گُدا کو جتنا دیر تک کھینچ سکے کھینچو۔ اور پھر ڈھیلا کرو۔ نارائن سوامی جی نے گھٹنوں کے درد میں اس کو بہت مفید پایا ہے۔ اس طرح ۴ یا ۵ منٹ تک کرو۔

تیسرا باب

مرض اور ان کے مختلف علاجوں کے طریقے جڑی بوٹی وغیرہ سے

دانت مضبوط کرنا اور دانت کے درد و پائیوریا کا علاج

۱۔ صبح کے وقت منہ خوب کھولو پھر چند سکنڈ بعد بند کرو۔ اسطرح کہ دانت پر دانت دبایا جا سکے۔ پہلے اگلے اور پھر پچھلے دانت دابو۔ ۱۰ یا ۱۵ منٹ تک خوب دابو۔ اور کئی بار منہ کھولو۔ اور بند کرو۔ ایسے دابو کہ باری باری سے سب دانت

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

دب جاویں ایسا روز کرنے سے زندگی بھر دانت کمزور نہیں ہوں گے۔

۲۔ کانچ چینی یا مٹی کے گلاس میں پاؤ بھر پانی بھر دو پھر اس میں آدھا یا چوتھا بھو بچوڑ دو پھر اس پانی سے آہستہ آہستہ کلی کرو۔ منہ میں پانی اتنی دیر تک رکھو اور چلاؤ کہ منہ میں گرم ہو جاوے۔ اسی طرح کل گلاس کا پانی ختم کردو۔ ۴۰ دن کے استعمال سے پرانے سے پرانہ پائیوریا جاتا رہیگا۔ اگر کڑوے تیل کو منہ میں رکھ کر خوب چلا کر کلی کی جاوے تو جابڑے مضبوط ہوں گے۔ آواز صاف ہوگی چہرا ابھر جاویگا۔ دانت گریں گے نہیں اور مضبوط ہوں گے۔ درد نہیں ہوگا۔ پائیوریا یا دانت کے اور کوئی روگ نہیں ہوں گے۔

۳۔ پاخانہ، پیشاب کرتے وقت دانت پر دانت دابے رہو۔ اس سے قبض کو بھی فائدہ کرتا ہے۔ اور دانت مضبوط ہوں گے۔

۴۔ سوتے وقت سب مسوڑوں پر پسی سرسوں کا کڑوا تیل و نمک خوب باریک پسا ہوا لگا کر سو رہو۔ صبح کو منہ صاف کر ڈالو۔

۵۔ ریٹھا کا چھلکا جلا ہوا۔ اور سفید پھٹکری بھنی ہوئی خوب باریک پیس کر منجن بنالو۔ صبح شام لگانے سے دانت کو فائدہ ہوگا۔ اور پائیوریا مرض بھی جاوے گا۔ سفید لاہوری نمک اور سفید پھٹکری دونوں کو برابر لے کر خوب باریک پیس لو اس کا منجن بھی صبح کرنے سے ویسا ہی فائدہ ہوگا۔

۶۔ جنگلی کنڈوں کی راکھ جلا کر لو۔ جب دھواں نہ رہے تو کسی پتھر سے راکھ کر ٹھنڈا کر لو۔ پھر منجن کی طرح استعمال کرو۔ دیسی معمولی راکھ سے بھی اگر روز منجن کیا جاویگا تو دانت مضبوط اور صاف ہوں گے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(37) ۷۔ اگر دانت میں کیڑا لگ گیا ہو تو کٹیا (بھٹ کٹیا) کا پیلا بیج کڑوے تیل میں کچل لو
پھر اس کو خوب دہکتے ہوئے کوئلوں پر ڈالو۔ اس دھوئیں کو منہ کے اندر لو۔ اور رال
ٹپکنے دو۔ ایک منٹ میں کیڑا مر کر گر جاویگا۔ اور درد جاتا رہیگا۔

(38) ۸۔ مشک۔ کافور۔ افیون یا مکھن کو ملا کر دانت کے سوراخ میں رکھو درد جاتا رہیگا

(39) ۹۔ لہسن کے عرق کو روئی میں لپیٹ کر سوراخ میں رکھو۔ درد بند ہو جائیگا

(40) ۱۰۔ کچا پپیتا (انڈ خربوزہ) لیکر اس کا دودھ مسوڑوں پر ملنے سے کچھ خون نکل جاویگا۔
اور درد اسی وقت بند ہو جاویگا۔

(41) ۱۱۔ ببول کی چھال یا محض پانی خوب کھولا کر بھاپ لینے اور غرارے کرنے سے فائدہ
ہوتا ہے۔

(42) ۱۲۔ دال چینی کی لکڑی کوٹ چھان کر کھولتے پانی میں ڈال کر پلٹس کی طرح باہر
کی طرف باندھنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

(43) ۱۳۔ پوٹشیم (کوئیں میں ڈالنے والی دوا) کو گرم پانی میں ڈال کر کلی کرنے سے فائدہ
ہوتا ہے۔

(44) ۱۴۔ ایک سیر تازی ببول کی چھال سکھا کر جلا کر خاک کرو۔ پھر اس میں ایک تولہ سیندھا
نمک۔ آدھا تولہ کالی مرچ۔ آدھا تولہ نوسادر ملا کر خوب پیس کر چھان لو۔ ایک شیشی
میں بھر کر رکھ لو۔ روز صبح تڑکے کلی کرنے کے بعد مسوڑوں پر روزانہ ملنے سے فائدہ
ہوگا۔ زندگی بھر دانت درد نہیں کریں گے۔ لیکن دانتوں کے اندر کی جوٹھن وغیرہ
دونوں وقت اچھی طرح سے کھانا کھانے کے بعد سینک یا بانس کی پتلی لکڑی سے
صاف کر دینا چاہیئے۔ کسی دہات یعنی چاندی سونا پیتل وغیرہ کے اوزار سے کبھی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

دانت نہ کریدو۔ اس سے سخت نقصان ہوتا ہے۔ اگر بارہ مرتبہ کلی کی جاوے تو دانت اور منہ کا کوئی روگ نہیں ہوگا۔

۱۰۔ اکسیر منجن۔ دانتوں کو مضبوط کرنے اور پائیوریا وغیرہ سب مرضوں میں مفید۔ زیرہ۔ کالی مرچ۔ سیندھا نمک۔ پھٹکری ہم وزن لیکر خوب پیس کر منجن بنا کر صبح شام استعمال کرنے سے دانت کے تمام روگ جاتے رہیں گے۔

۱۱۔ شاہجہانپور کی نواب بہادر عظیم الدین خان ریٹائرڈ کلکٹر کے دانت ہلتے تھے اور سخت پائیوریا تھا۔ ڈاکٹروں نے کہا کہ دانت نکلوا دو۔ وہ راضی نہ ہوئے۔ ان کو حسب ذیل منجن ہاتھ آ گیا۔ اس کو استعمال کرنے سے ہلتے ہوئے دانت مضبوط ہو گئے پائیوریا بالکل جاتا رہا۔ اس منجن کی اس قدر شہرت ہوئی کہ کئی انگریز ولایت لے گئے اور جس نے استعمال کیا سب کو فائدہ ہوا۔

نسخہ منجن

بھنی ہوئی پھٹکری (یک تولہ)۔ ٹھیٹھی (یک تولہ)۔ عقرقرحا (ادھ تولہ)۔ گیرو (۳ تولہ)۔ سب کو خوب باریک پیس کر منجن کی طرح صبح شام دانتوں پر و مسوڑوں پر لگاؤ اور فائدہ اٹھاؤ۔

نوٹ:۔ اوپر کے جس علاج سے فائدہ ہو اسی کو کرے۔ لیکن دانت پر دانت روز صبح ۱۰ یا ۱۵ منٹ کے لئے ضرور دابا کرے۔

دیگر۔ داتون مہوا۔ کرنج۔ آکوا۔ نیم۔ ببول۔ یا برگد کی جٹا کی روز صبح کرنے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں۔ اور منہ و دانتوں سے بدبو نہیں آتی۔ داتون کرنے کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ پہلے داتون کی کوچی بنالی جاوے۔ پھر ایک ایک دانت کو شیشے میں دیکھ کر صاف کیا جاوے۔ دانتوں کے متعلق برش وغیرہ کے مقابلے میں داتون سب سے بہتر ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

واد - کھاج - چھاجن - جالا - چرم روگ (کھال کے مرض) پھوڑا پھنسی وغیرہ

۱- سب کھال کے مرضوں میں مٹی سب سے زیادہ مفید ثابت ہوتی ہے۔ کالی چکنی مٹی یا پنڈول جو بھی ملے۔ اسے کئی گھنٹے بھگو کر پھر اچھی طرح خوب اپنا ضروری ہے۔ اور پھوڑے پر یہی وہی مٹی باندھے یا کپڑے کی گیلی پٹی پھوڑے پر باندھے اوپر سے خشک موٹی تولیا لپیٹ لے۔ دن میں دو مرتبہ دو دو گھنٹے کے لئے باندھ لے۔ لیکن کھانے میں نمک و میٹھا بالکل چھوڑ دے۔

اگر پندرہ دن گیہوں اور جو یا چنے کے آٹے کی موٹی روٹی سینک کر مکھن یا گھی میں چپڑ کر کھائی جاوے اور کوئی چیز نہ کھاوے نہ دال نہ ترکاری نہ نمک نہ میٹھا تو زندگی بھر کے لئے یہ ختم ہو جاوے۔ دودھ۔ دہی بلا میٹھا یا نمک ڈال کر کھایا جا سکتا ہے۔ صبح دوپہر شام تین مرتبہ دو دو کاغذی لیموں کا رس پیوے۔ تو پندرہ دن میں یہ مرض بالکل صاف ہو جاویگا جیسے سانپ اپنی کینچلی پھینک دیتا ہے۔

۲- بھڑوا جو کالی رنگ کا روئا ہوتا ہے۔ اس کو پیس کر اگر تھوپا جاوے۔ تو چھیجنا بہت جلد اچھا ہوگا۔ بلکہ تلی یا تل کا تیل بھی مفید ہے جس کی ترکیب علاج شمسی کے باب میں آگے لکھی ہے۔

۳- کڑوا تیل اور دال دونوں پیس کر تب اس میں تھوڑا پانی ملا لیوے۔ اور خوب گھوٹ کر مرہم تیار کر کے لگاوے۔ پھوڑا پھنسی کے لئے مفید ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

۴۔ کڑوا تیل اور سیندھور ملا کر پکا وے۔ نہ پتلا ہووے نہ زیادہ گاڑھا ہووے۔
اس کو کپڑے پھاہے میں لگا کر چپکا وے۔
۵۔ بند پھوڑا جس کا منہ اندر کو ہو یا کاربنکل یعنی پیٹھ کی ریڑھ کی ہڈی پر کی پھوڑیا
ہو تو تاکُ ملیا کو بھگو کر جب پھول جاوے تو کسی کپڑے پر رکھ کر باندھنے سے پھوڑیا
یا تو بیٹھ جاویگا۔ یا پھوٹ جاویگا۔ دو تین گھنٹہ بھگونے سے پھول جاویگی۔ بڑے سے
بڑا پھوڑا ابلا آپریشن کرائے صرف تاکُ ملیا باندھنے سے ٹھیک ہو گئے کئی منہ دار
پھوڑے بھی ٹھیک ہو گئے۔ معمولی پھوڑا تو تاکُ ملنگا باندھنے سے ہی ٹھیک ہو جاویں
گے۔ یہ کوئی چیز گرم نہ کی جاوے۔ ٹھنڈی ہی باندھی جاوے۔
۶۔ آٹے میں کچھ نمک و پیاز پیس کر پکا کر پلٹس کی طرح باندھنے سے بھی پھوڑیا
پک کر پھوٹ جاوے گی۔
۷۔ کسی قسم کی پھڑیا ہو یا کاربنکل ہو یا بالتوڑ۔ چیچک کے پھوڑے پھونسے ہوں سب
کے لئے نہایت مجرب ہے۔ اور آسان نسخہ حسب ذیل ہے۔
گائے کے گوبر کے کنڈوں کو جلا کر بالکل راکھ کر لو۔ اگر جنگل کے بنے ہوئے کنڈے
ہوں تو عمدہ ہیں پھر اس راکھ کو ملکر چھان لو۔ اس میں گھی ملا کر مرہم تیار کر لو۔ اسی
مرہم کو لگا کر اوپر سے پٹی باندھ لو۔ بہت جلد اچھا ہوگا۔ دن میں دو مرتبہ استعمال کریں
چیچک کے چھالے بھی اس سے ٹھیک ہوں گے۔ کڑوا تیل و پانی برابر لے کر خوب ملا کر
اس میں بھی وہ راکھ ڈال کر کام میں لائی جا سکتی ہے۔ بلکہ راکھ تیار کر کے رکھ لو
ضرورت کے وقت فوراً گھی یا تیل میں ملا کر لگا دو۔ اور باندھ دو۔ معمولی پھنسی
و داد۔ کھاج میں پٹی باندھنے کی ضرورت نہیں ویسے ہی چپڑنا کافی ہوگا۔ چیچک کے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

بھوڑوں پر بھی لگانے سے فائدہ ہوگا۔

۹۔ داد کھاج میں خوب گرم پانی میں روئی یا کپڑا بھگو بھگو کر سینکنا اور ملنا بہت فائدہ کرتا ہے۔ آزمایا ہوا ہے۔ سینکنے کے بعد بنوا کنڈوں کی راکھ داد پر کھاج پر اچھی طرح چھڑک دبا کر دو فائدہ ہوگا۔

۱۰۔ ناریل یا چنبیلی کے تیل میں کافور گھس کر لگانے سے داد چند روز میں اچھا ہو جاتا ہے۔

۱۱۔ گیہوں کا تیل داد پر لگانے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ کسی خوب گرم توے پر گیہوں ڈالو اور اوپر سے کسی پتھر کے ٹکڑے سے رگڑو تو تھوڑا تیل نکل آویگا وہی روئی میں ملکر لگاؤ۔

۱۲۔ کھجلی کی آزمائی ہوئی دوا یہ بھی ہے کہ گندھک اور کافور گائے کے پیشاب میں ملا کر خوب ملا جاوے۔ تین دن میں کھجلی اچھی ہوگی۔

۱۳۔ چیڑ کا تیل لگانے سے کھجلی جاتی رہیگی۔ لیکن اگر صبح دوپہر شام دو دو لیموں کا عرق ایک چھٹانک پانی میں ملا کر پیا جاوے۔ تو ہمیشہ کے لئے فائدہ ہوگا۔

قبض

۱۔ روٹی جو پکاؤ تو پانچ حصہ آٹا اور ایک حصہ چوکر لیکر پکاؤ۔ اس روٹی کو خوب چبا چبا کر کھانے سے پرانا قبض دور ہوگا۔ لیکن روٹی ایک ہی چیز کے ساتھ کھائی جاویں۔ جیسے ترکاری روٹی یا دال روٹی ہووے۔ دال مونگ یا مسور ہووے۔ اگر محض روٹی خوب چبا کر کھائی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

جاویں پھر صرف ترکاری یا دال کی اُنّی جاوے۔ تو بہت جلد فائدہ محسوس ہوگا۔

۳۔ سوتے وقت و صبح تڑکے پانی میں لیمو کا رس ۱۰ یا ۱۵ بوند ڈال کر پینے سے قبض کو فائدہ ہوتا ہے۔ پپیتا اور انجیر بھی قبض کو فائدہ پہونچاتا ہے۔ جو ولایتی انجیر آتا ہے وہ دو انجیر لے کر پانی میں ۲۴ گھنٹہ بھیگنے کے بعد استعمال کئے جاویں تو قبض کو فائدہ ہوگا۔

۴۔ گیلی مٹی کی پٹی پیڑو پر ایک گھنٹہ روزانہ باندھنے سے ۴۰ دن میں ہر طرح کا قبض آنتوں کی سوجن یا کسی طرح کی پیٹ کی خرابی ٹھیک ہو جاوے گی۔

۵۔ اسپغول کی بھسی دودھ میں ڈال کر صبح کو پینے سے قبض کو فائدہ ہوتا ہے۔ یا محض اسپغول ۶ ماشہ بھگو دیوے۔ اور آدھ گھنٹہ بھیگنے کے بعد صبح یا تیسرے پہر کھالیوے۔

۶۔ لیمو کے عرق میں شہد ڈال کر پینے سے۔ کچا یا بھنا ہوا پپیتا سوتے وقت کھانے سے پیٹ کی خرابی دور ہو جاتی ہے۔

۷۔ پکا ہوا بیل۔ بیل کا مربہ یا بیل کی گُدی کا سفوف صبح و شام لگاتار ایک ماہ تک کھانے سے مدتوں کا قبض دور ہوتا ہے۔

۸۔ صبح کا باسی یا تازہ پانی پینا قبض کے لئے بہت مفید ہے۔ اگر اس پانی میں ایک سفید کنکری کا ٹکڑا کپڑے میں باندھ کر ۶ یا ۷ مرتبہ ڈال کر فوراً نکال لیا جایا کرے اور تب وہ پانی پیا جاوے تو کبھی قبض نہ ہووے۔ اور نہ بڑھاپے کی تکلیف ستاوے۔ اس طرح پانی پینے کی ویدک میں بڑی تعریف کی ہے لیکن لگاتار روز پیوے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

۹۔ سنائے اور گلاب کی پتی برابر لے کر ایک چھٹانک آدھ سیر پانی میں ابال کر
جب آدھ پاؤ رہ جاوے تو نمک ڈال کر ملا کر چھان کر پینے سے آنتیں صاف ہو
جاویں گی۔ صرف دو ایک دست آ جاویں گے۔ لیکن اس دن صرف مونگ کی
کھچڑی دہی کے ساتھ کھاوے۔ یہ بھی معقول اچھا طریقہ ہے۔ قبض کو فائدہ کریگا

۱۰۔ کھانے میں پرہیز کے ساتھ اگر قبض کو دور کرنے والی کسرتیں بھی روز صبح کو
آنکھ کھلتے ہی کی جاویں گی تو سونے پر سہاگہ کا کام دیگا بلکہ کسی اور دوا کے کھانے
کی ضرورت ہی نہ پڑے گی۔

۱۱۔ اگر قے کرانا ضروری ہو تو سب سے سہل ترکیب یہ ہے کہ ایک گلاس ٹھنڈے
پانی کا پیا جاوے۔ اور اس کے اوپر فوراً ہی ایک گلاس گرم پانی کا پیا جاوے
پھر انگلی ڈال کر قے کر ڈالے پیٹ صاف ہو جاویگا۔

Tonsils

زکام و گلسوں کا بڑھنا اور اس کا علاج

۱۔ ایک چینی۔ پتھر۔ یا مٹی کے پیالے میں کھولتا پانی لو۔ پھر اس میں تھوڑا سا
نمک اور ایک لیموں کا رس اچھی طرح نچوڑ دو۔ اور دھیرے دھیرے پی جاؤ۔ ایک
چھٹانک گرم پانی کافی ہے۔ زکام کو فائدہ ہوگا۔ اور جب موسم بدلتا ہے اور بیماریوں
کے پھیلنے کا ڈر ہوتا ہے۔ تو اس طرح ایک یا دو لیموں کا رس گرم پانی میں پینے
سے بیماری کا ڈر نہیں رہیگا۔ زکام شروع ہوتے ہی لیموں کی چار چینی اوپر لکھی ہے
پیو۔ اور دن بھر کا فاقہ کرو۔ ضرور فائدہ ہوگا۔

۲۔ گرم پانی میں نمک ڈال کر غرارے کرنا گلے کی تکلیف اور کھانسی کو مفید ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

گلے کی کوئی تکلیف ہو اور گلا پڑ گیا ہو تو گرم پانی پینا اور فاقہ کرنا سب سے زیادہ اکسیر ہے۔ آزمایا ہوا ہے۔

۳۔ گلسوؤں کے بڑھنے پر چولہے کی مٹی۔ کالی مرچ۔ کالا نمک خوب باریک پیس کر داہنے اور بائیں کے انگوٹھوں سے آہستہ آہستہ گلسوؤں پر لگانے سے اور دبانے سے بھولے ہوئے گلسوئے اچھے ہو جاتے ہیں۔ پھر ویسے ہی روز صبح کلی کرنے کے بعد انگوٹھوں سے اچھی طرح گلسوؤں کو داب دیا جاوے۔ تو کبھی گلسوؤں کی شکایت ہی نہ ہوگی۔ Tonsils

۴۔ زکام زکا ہوا ہو کف جکڑ گیا ہو اس کے لیے اور سینے کا درد ہو سب کے لئے امرود کی چاہ بہت مفید ہے۔ وہ اسطرح بنتی ہے کہ آدھ پاؤ پانی میں دو تین امرود کی پتی کچل کر ڈال کر خوب پکائے کہ چھٹانک بھر پانی رہ جاوے۔ پھر حسب خواہش کھولتے پانی ہی میں دودھ ڈال کر بھی کھولنے دیجئے۔ پھر اتار کر شکر یا گڑ ملا کر چھان لیجئے۔ نہایت عمدہ زکام وغیرہ کو دور کرنے کے لئے آزمائی ہوئی ہے۔ اگر دودھ نہ ہو تو محض نمک ڈال کر استعمال کریں۔ اتنا ہی فائدہ ہوگا۔

۵۔ اگر گلا پڑ گیا ہو اور بہت سخت تکلیف ہو تو امرود۔ چمیلی اور شہتوت کی پتی کا کاڑھا شہد میں ڈال کر پینے سے دو تین دن میں فائدہ ہوگا۔

نوٹ:۔ یہ امرود کی چاء اور کاڑھا ڈاکٹر منگل دیو شاستری رجسٹرار سنسکرت ڈپارٹمنٹ بنارس والے کا بتلایا اور آزمایا ہوا ہے۔ اس سے سیکڑوں کو فائدہ ہو چکا ہے۔

۶۔ سوتے وقت پیاز کی ایک گانٹھ کھا لینے سے بھی زکام کو فائدہ ہوتا ہے۔

۷۔ صبح کو کلی کرنے کے بعد ناک سے پانی پینے اور منہ سے نکال دینے سے بھی زکام نہیں ہوتا۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

۸۔ چوکر کی چاے یعنی ایک تولہ چوکر ایک پاؤ پانی میں اتنا اوٹاؤ کہ آدھ پاؤ رہ جاوے پھر دودھ و شکر یا گڑ ڈال کر گرم گرم پینے سے زکام دور ہوگا۔ اور دماغ کی کمزوری دور ہوگی۔

۹۔ زکام نزلہ پانی لگنے اور کھانسی میں کالی تلسی کی پتی، عدد کالی مرچ ۵ دانہ اسی حساب سے لیکر بہت سی گولیاں بنا لو۔ اور بتلائی ہوئی تعداد ایک خوراک ہے ایک گولی صبح۔ دوپہر و شام پانی کے ساتھ کھائی جاوے۔ فوراً فائدہ ہوگا۔ اور ایک ہفتہ کے استعمال سے مرض بالکل جاتا رہیگا۔

۱۰۔(۱) زکام میں مہاتما نارائن سوامی کی بتلائی ہوئی کریا بہت مفید ثابت ہوئی ہے۔ جن کو دائمی زکام رہتا ہو یا اکثر ہو جاتا ہو۔ اگر وہ اس عمل کو روزانہ کریں گے تو ہمیشہ کے لئے زکام کی تکلیف سے چھٹکارا مل جاویگا۔ جیسا کہ مہاتما جی کو خود مل گیا تھا عمل۔ صبح ہاتھ منہ دھونے کے بعد پانچ سات مرتبہ ناک میں پانی بھرو اور ہاتھ کے سہارے سے نکالو۔ ناک کے اوپر پانی نہ جانے پاوے۔ بس یہی برابر روز صبح کو کرنا مناسب ہے۔ زکام کبھی نہ ہوگا۔

(ب) دن میں دو تین مرتبہ بھسترا پرانایام کر ڈالو۔ زکام سے بچے رہوگے۔ یعنی خوب جلدی جلدی ناک کے دونوں نتھنوں سے ہوا برابر دو تین منٹ تک نکالو اور اندر لو۔

۱۱۔ ایک تولہ گیہرو اور ایک تولہ مصری پانی میں رات میں بھگو دو صبح کو گھوٹ کر پینے سے سخت بگڑا ہوا زکام بھی ٹھیک ہوگا۔ لیکن پیاس لگنے پر پانی کے بجائے دودھ کی لسی پیوے یہ گرمیوں کے لئے مفید ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

بخار

۱۔ بخار جسم سے مادہ فاسد نکالنے کے لئے ہوتا ہے۔ جو شخص اس کو روکنا چاہتا ہے وہ اپنے جسم کے ساتھ دشمنی کرتا ہے۔ جس وقت بخار آوے سب سے پہلا کام یہ ہے کہ کھانا قطعی نہ کھایا جاوے۔ صرف تازہ پانی یا گرم کیا ہوا پیا جا سکتا ہے۔ باعث یہ ہے ستا دیرک شکتی (جسمانی قوت) جو کھانا کھانے پر اس کو ہضم کرنے کے کام میں لگی رہتی ہیں۔ بخار کی حالت میں مادہ فاسد جس کی وجہ سے بخار ہوا ہے۔ کو جسم سے نکالنے کے کام میں لگ جاتی ہیں۔ اب اگر آپ نے بخار کی حالت میں کھا لیا تو شکتی (جسمانی قوت) جو اپنا کام آپ کو بخار سے نجات دینے کا کر رہی ہے۔ قدرتی طور سے کھانا ہضم کرنے کی طرف لگ جاوے گی۔ نتیجہ یہ ہوگا کہ بخار مادہ فاسد کے نکلنے کی وجہ سے رک جاویگا۔ اور میعادی بخار۔ چیچک یا تپ دق وغیرہ کی شکل کر کے انسان کو مصیبت میں ڈال دیگا۔ اس لئے بہت ضروری ہے کہ فاقہ کیے اگر دو تین دن تک بخار نہ اترے تو پانی کو اتنا اوٹائے کہ ایک سیر کا چوتھائی جاوے یا آٹھواں حصہ رہے تو جس وقت پیاس لگے وہی پانی پلایا جاوے۔ اس طرح اوٹا ہوا پانی رسائن کا کام دیگا۔ بخار کو جسم سے نکال دیگا۔ اور مادہ فاسد کو نہیں رہنے دیگا۔

۲۔ چاہے جتنا تیز بخار ہو گیلی مٹی پیڑو پر باندھنے سے ایک گھنٹہ میں بخار کم ہو جاویگا۔ اور کچھ دنوں اس طرح مٹی کے استعمال سے اچھا بھی ہو جاویگا۔ گیلی تولیہ کبھی پیڑو پر باندھی جا سکتی ہے۔ اس سے بھی فائدہ ہوگا۔ کھانے میں اگر ضرورتا

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ابھی جاوے تو مرض پھیلوں کا رستہ ہو یا جاسکتا ہے. بخار میں ہمت استقلال سے
کام لینا چاہیئے. مریض کو کبھی غذا یعنی روٹی دال نہ دیوے. اس کو جھوٹی بھوک لگے
یا بے قلقی. اس کی پرواہ نہ کیجئے جب تک کہ بخار بالکل اتر کر دو تین دن نہ گذر جاویں.
دودھ گرم منقہ ڈال کر دیا جاسکتا ہے. دودھ کی مقدار بڑھائی جاسکتی ہے. لیکن
ان دو تین دن گذرنے کے بعد ہی تھوڑا تھوڑا دینا شروع کرنا چاہیئے.

ملیریا یا جاڑا دیکر بخار اکثر لوگوں کو بہت پریشان کیا کرتا ہے. اس کے دو تین
نہایت آسان نسخے آزمائے ہوئے لکھتا ہوں فائدہ اٹھائیے. اور غریبوں کو مفت
دیجئے.

۱. مکوئے کے پتہ اور دھتورے کے پتہ برابر لیکر بلا پانی ڈالے خوب باریک پیس
کر چنا برابر گولی بنا کر سائے میں سکھا لو ایک گولی جاڑا آنے سے پیشتر کھلا دو. دو
تین تک کھلاؤ دن بھر میں تین گولی کافی ہونگی. اس طرح کہ اگر دس بجے دن کے
جاڑا آنے کو ہے تو صبح سے ۱۰ بجے تک تین گولی کھلا دو. فائدہ ہوگا.

۲. سفید پھٹکری بھنی ہوئی ایک حصہ. گیرو چار حصہ. شکر سرخ آٹھ حصہ سب کو
پیس کر رکھ لے. خوراک ایک ماشہ پانی میں دیوے. اسی طرح جاڑا آنے سے
پیشتر کھلاؤ. محض پھٹکری کو پھولا کرکے بھی ایک دو رتی بتاشہ میں جاڑا آنے سے
پیشتر کھلانے سے فائدہ ہوگا.

۳. سفید سیندھا نمک پیس کر بھون لو. اس طرح کہ پیلا ہو جاوے ایک بوتل
میں بھر کر رکھ لو. خوراک آدھا ماشہ سے ایک ماشہ تک. اسی طرح جاڑا آنے سے
پیشتر کھلاؤ. زکام میں بھی یہ مفید ہے.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

۴ - خوب کلا ۔ میعادی بخار میں کسی قسم کی دوا نہیں دی جاتی ۔ اور نہ میعاد سے پیشتر اتارنے کی کوشش کی جاتی ہے ۔ خوب کلا ایک ایسی چیز ہے جو کسی قسم کا گڑبڑ نہیں ہونے دیتی ۔ بلکہ مریض کو ہر طرح سے آرام ملتا ہے ۔ ہر قسم کے بخار میں اس کا استعمال مفید ثابت ہو چکا ہے ۔ چیچک میں اس کے استعمال سے اچھی طرح دانے نکل آتے ہیں جن کے نہ نکلنے سے ہی موت تک ہو جاتی ہے ۔ سوکھا روگ میں تو یہ اکسیر اعظم ہے ۔

استعمال ۔ میعادی بخار میں ایک تولہ خوب کلا آدھ سیر پانی میں ابالو جب آدھا رہ جاوے تو چھان کر اسی کو ہر قسم کے بخار میں استعمال کرو ۔ وہی پانی دو دو گھنٹہ بعد ایک تولہ سے دو تولہ تک دیوے ۔

سوکھا کی بیماری میں ۔ ایک چھٹانک خوب کلا ۔ آدھ سیر بکری کے دودھ میں ابالو اور سکھا ڈالو ۔ اسی طرح تین مرتبہ ابالو اور سکھالو ۔ ہر مرتبہ آدھ سیر دودھ میں ابالا جاویگا ۔ پھر ایک ایک ماشہ کی خوراک ہر روز صبح کھلانے سے بچہ بالکل تندرست ہو جاویگا ۔ از پراکرتک چکتسا صفحہ ۴۹۹ ۔

۵ - ملیریا بخار میں ککرونداہا کے پتوں کا عرق دو تین بوند دونوں کانوں میں ڈالنے سے جاڑا دے کر آنے والا بخار نہیں آویگا ۔

۶ - کنجا کے بیجوں کا چورن کر کے ملیریا بخار میں دینے سے فائدہ ہوتا ہے ۔ خوراک ۲ ماشہ سے ۴ ماشہ تک بخار آنے سے دو تین گھنٹہ پیشتر سے دیوے تازہ پانی کے ساتھ کھلا دے ۔ کونین کھلانے کے بعد جو خرابیاں ہوتی ہیں وہ نہیں ہوں گی ۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پیچش

١۔ پیچش میں سوائے دہی چاول کے اور کچھ کھانے کو نہ دیوے۔ دہی کے ساتھ اسبغول کی بھُسی کھانے سے جلد فائدہ ہوگا۔

٢۔ بیل کی گُدی اور سونٹھ پیس کر کھانے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

٣۔ آم کی گٹھلی بھُون کر اس کا گودا کوٹ کر دہی و نمک ملا کر کھانے سے پرانی سے پرانی پیچش ایک ہفتہ میں ٹھیک ہوگی۔ اور آنتوں کی سوجن کو بھی ٹھیک کر دیگا۔ دن میں دو تین بار کھانا چاہیئے۔

٤۔ آدھی کچی اور آدھی پکی سونف پیس کر شکر ملا کر چورن کی طرح دن رات میں دس پندرہ مرتبہ کھانے سے فائدہ ہوگا۔ اگر اس کچی پکی سونف میں اندرجو شیریں اور اسبغول کی بھُسی بھی برابر ملا کر استعمال کی جاوے تو پیچش کو شرطیہ فائدہ ہوگا۔

٥۔ اینٹ یا پتھر کا ٹکڑا آگ میں ڈال کر جب خوب گرم ہو جاوے تو موٹا کپڑا یا ٹاٹ لپیٹ کر گدا (مقعد) پر رکھنا اور سینکنا مفید ہوگا۔

٦۔ گڑ و سونٹھ ملا کر کھانے سے بھی پیچش کو فائدہ پہونچاویگا۔

٧۔ پیڑو پر مٹی کی پٹی باندھنا بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ اور انّ بالکل نہ کھاوے محض ترکاری کا شوربہ اور دہی کھایا جا سکتا ہے۔ یا مٹھا روز کھاوے۔

٩۔ پیڑو اشنان (ہپ باتھ) جس کی ترکیب آگے دی گئی ہے۔ وہ پیچش کا خاص علاج ہے۔ اور قدرتی طریقہ ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

بواسیر

۱۔ مولی کی ترکاری کے ساتھ روٹی کھاوے۔ اور ویسے بھی کچی مولی کھاوے۔ مولی کی جڑ کے رس میں بھگو کر ایک کپڑے کے ٹکڑے میں تر کر کے۔ گدا (مقعد) میں رکھے۔ اوپر سے لنگوٹ باندھ دیوے۔ خونی و بادی دونوں قسم کی بواسیر کو فائدہ ہوگا۔ ۱۵ یا ۲۰ دن میں فائدہ ہوگا۔ پپیتا کچا و پکا دونوں قسم کا کھاوے پپیتا کا دودھ جو کہ فوراً کے توڑے ہوئے پپیتا میں سے نکلتا ہے۔ اس میں کپڑا بھگو کر گدا میں رکھنے سے ویسا ہی فائدہ ہوتا ہے۔ اور جڑ سے بواسیر چلی جاویگی

۲۔ ٹھنڈے پانی سے پیڑو اشنان (ہپ باتھ) کرنا جس کی پوری ترکیب آگے لکھی ہے اس کے کرنے سے بواسیر کی سخت سے سخت تکلیف کو فوراً آرام ہوگا۔ اور دو ہفتہ کرنے سے مکمل فائدہ ہوگا۔ بشرطیکہ کھانے میں معقول احتیاط رکھا جاوے۔ کھٹائی مٹھائی و تیل سے پرہیز لازمی ہے۔

۳۔ گیکوار یعنی گھگھوار کا پٹھہ چھیل کر اوپر ہلدی پیس کر چھڑک لو پھر آگ پر خوب گرم کر لو پھر سہتا ہو گدا پر رکھ کر باندھ دو۔ ایک ہفتہ میں ہر قسم کی بواسیر کو فائدہ ہوگا۔

۴۔ بواسیر کے لئے ککروندا جو ہر جگہ مل سکتا ہے۔ ۶ ماشہ اور کالی مرچ ۷ دانہ کوٹ پیس کر گولی بنا لیوے۔ یہ ایک خوراک ہوئی۔ اگر گرمی کرے تو اسکی دو خوراک کر لو۔ اسی طرح ۲۱ دن کے لئے گولی بنا لو۔ ایک گولی صبح تڑکے تازے پانی کیساتھ نہار منہ استعمال کرے۔ پرانی سے پرانی بواسیر جاتی رہے گی۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

۵. چاکسو کے بیج صبح کو آٹھ دس نگلوا دینے سے ہر قسم کی بواسیر کو فائدہ ہوتا ہے
پکی نبولی ... دو تین صبح کو کھا لینا مفید ہے۔

ہسٹریا و مرگی

۱. ایک یا دو دن صرف پھلوں پر رہے۔ اور لیموں کے رس میں شہد ملا کر صبح و شام کھا وے۔ ایک لیموں کا رس اور ۶ ماشہ شہد ایک خوراک ہوگا۔

۲. کچا پیاز ایک گانٹھ سوتے وقت روز کھانے سے ۴۰ دن میں ہسٹریا کو پورا فائدہ ہوگا جب دورہ ہو تو اس وقت پیاز کا عرق دو دو گھنٹہ بعد چھ چھ ماشہ سے ایک تولہ تک پلاوے۔ پیاز کا عرق ماتھے پر لگا دے۔ اگر کچھ گرم بھی کر لیا جاوے تو بھی اچھا ہے۔

۳. ٹھنڈے پانی میں پیڑو کا غسل جس کی پوری ترکیب آگے لکھی ہے۔ کرانا سب سے عمدہ علاج ہسٹریا کا ہے۔ پیڑو کے چاروں طرف بھیگا کپڑا نچوڑ کر لپیٹے اور اوپر سے گرم کپڑا لپیٹ لے۔ اور ایک گھنٹہ سے ڈیڑھ گھنٹے تک لپیٹے رہے بیس دن میں فائدہ ہوگا۔

۴. مہوا کی لکڑی کے اندر کا گودا ناک میں ڈال کر اوپر سانس لینا ہسٹریا کے لئے بہت مفید ثابت ہوا ہے۔

گٹھیا

اس مرض میں جوڑوں میں درد ہوا کرتا ہے۔ اور سوجن بھی ہوتی ہے۔ یہ مرض

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

بڑھاپے میں بہت تکلیف دینے والا ہوتا ہے۔ ہاتھ پاؤں والی پلینگ کی کسرتیں جن کے کرنے کی ترکیب پیچھے تبلائی گئی ہے کرنا بہت مفید ہے۔

۲۔ ہری بوتل کا السی کا تیل جس کی ترکیب علاج شمسی کے باب میں تبلائی گئی ہے ملنا بہت مفید ہے۔ بادی چیزیں جیسے گھویا، کدو، بینگن، کھٹائی ارد کی دال وغیرہ نہ کھاوے۔ پیاز کے لگاتار استعمال سے پرانا گٹھیا اچھا ہوگا۔ کچے پیاز کو نچوڑ کر کچھ نمک ملاکر گرم کرکے پینے سے فائدہ ہوگا۔ دن میں چار مرتبہ پلاوے۔

۳۔ کھولتے پانی میں ذرا نمک ڈال کر یا شہد ڈال کر پتھر چینی یا مٹی کے برتن میں ایک یا دو لیموں کا رس نچوڑ کر ایک دو ہفتہ پینے سے فائدہ ہوگا۔ ویسے بھی لیموں کا رس روز بلا پانی ملائے پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

۴۔ Transformer oil یعنی بجلی کے انجن میں استعمال کیا ہوا تیل بہت مفید ہے۔ سوجن اور درد کے مقام کو سینک کر تیل چپڑ دو۔

۵۔ کھا کھا کھندن یعنی مال کنگنی کے تیل کی مالش کرے۔

۶۔ شیر کی چربی لگانا۔ ۷۔ کچلا پیس کر تھوپے۔ اوپر کی دواؤں میں سے جس سے فائدہ محسوس ہو وہی کرنا ضروری ہے۔ کھانے کی دو اگٹھیا کے لیئے تازہ بتھوا کا ساگ صرف ایک تولہ کچا صبح نہار منہ کھانے سے گٹھیا جڑ سے چلا جاوے گا علاوہ اس کے لہسن گھی میں بھون کر کھانا بھی مفید ہے لیکن دو ماہ تک استعمال کرے۔

۹۔ مٹی و پانی کا علاج بھی بہت فائدہ مند ہے۔ اگر مستقل مزاجی سے کام کیا جاوے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

۱۰۔ پرانے گٹھیا میں سونٹھ یا ادرک کچل کر ایک تولہ ایک پاؤ پانی میں ابالو جب آدھا رہ جاوے تو ذرہ شہد ڈال کر چھان کر گرم گرم پیکر کمبل اوڑھ کر لیٹ جاؤ بہت فائدہ ہوگا۔ سوتے وقت استعمال کیا جاوے۔

۱۱۔ گٹھیا میں ایک خاص چیز سے بہت لوگوں کو فائدہ ہوا ہے۔ ارنڈ جس کو انڈی بھی کہتے ہیں۔ اس کا ایک بیج چھلکا اتار کر پہلے روز کھاوے یا کچل کر نگل لیوے۔ دوسرے دن دو بیج تیسرے دن تین چوتھے دن چار اسی طرح سات دن میں سات بیج نگل لیوے۔ اور ایک ایک کم کرتا جاوے۔ اور چودہ دن میں پھر ایک بیج پر آجاوے۔ تو پرانے سے پرانا گٹھیا جاتا رہے گا۔ بادی چیزوں سے پرہیز کرے۔ جیسے کھویا۔ چاول۔ دال ارد۔ کدو۔ بیگن وغیرہ۔

دمہ

دمہ بڑا سخت مرض ہے۔ ڈاکٹر لوگ لاعلاج بتلاتے ہیں مثل مشہور ہے دمہ دم کے ساتھ ہے۔ اگر غذا میں تبدیلی کر دی جاوے تو کوئی وجہ نہیں کہ دمہ کو فائدہ نہ ہووے۔ زبان پر قابو رکھو۔ دمہ خود بخود چلا جاویگا۔ تمباکو یا دوسری نشیلی چیزیں دمہ کے مرض والوں کو سخت نقصان دہ ہیں۔ اگر دمہ کے مرض سے بچنا ہو تو سب سے پہلے تمباکو اور دوسری نشیلی چیزیں اگر استعمال کرتے ہو تو چھوڑ دو۔ تیل مرچ کھٹائی سے بھی پرہیز چاہیئے۔ پہلے تین دن صرف پھلوں کے رس پر رہے۔ پھر چوتھے دن سے آٹے میں ½ حصہ چوکر ملا کر روٹی بناوے اور لوکی۔ مولی۔ ٹماٹر۔ پالک۔ چولائی۔ پرول اور دوسرے موسمی ساگوں کے ساتھ کھاوے۔ دال

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

سوائے مسور یا مونگ کے دوسری نہ کھاوے۔ لیکن روٹی کے ساتھ صرف ایک
چیز کھاوے۔ یا ترکاری یا دال یا دودھ روٹی اسطرح کرنے سے بہت جلد فائدہ
محسوس ہوگا۔

ٹہلنا سب سے اچھا ہے۔ اگر ایک میل چلے تو ایک یا دو فرلانگ پر ایک یا دو منٹ
ٹھہر کر سانس اس طرح باہر کو نکالے کہ پیٹ بالکل خالی معلوم ہو۔ اس طرح
لگاتار ایک دو ماہ تک کرنے سے پرانی کھانسی اور دمہ جاتا رہیگا۔ رات
میں سوتے وقت پائتے کی طرف اونچا رکھو۔ اور دمہ کے دورے کے وقت آہستہ
آہستہ پیٹھ پر گردن سے نیچے کو ملو۔ اور دونوں طرف گردوں کو بھی دباتے ہوئے ملو۔

علاج۔ گہری نیلی۔ سفید۔ اور نارنجی رنگوں کی بوتلوں میں پانی طیار کیا ہوا ایک 92
میں ملا کر دن میں چار مرتبہ آدھی چھٹانک سے ایک چھٹانک تک پلانا بہت
مفید ہے۔ ترکیب علاج شمسی کے باب میں دیکھو۔

لیمو کے رس میں شہد ملا کر چالیس دن تک صبح شام پینے سے ۴۰ دن میں 93
فائدہ محسوس ہوگا۔ خوب کھولتا ہوا ایک چھٹانک پانی میں ذرہ سا نمک ڈال کر
کسی پتھر، چینی یا مٹی کے برتن میں لیمو ایک دو نچوڑ کر پینا دمہ کو بہت فائدہ کریگا
یہ خیال غلط ہے کہ لیمو کھانسی کریگا۔ لیمو کا رس پیٹ میں پہونچ کر کھاد پیدا کریگا
یہ اور کسی پھل میں صفت نہیں ہے۔ ان سب میں سے جس سے فائدہ ہو وہی
علاج کرے۔

انار اور بہیڑے کا چھلکا ایک ایک ماشہ کالی مرچ دو دانہ۔ سیندھا نمک ۴ رتی 94
ایک چھٹانک گرم پانی میں پیس کر ۴ دن تک پینا کھانسی و دمہ اکھڑے کے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

مفید ہے۔ بھیڑے اور ببول کے گوند کی گولی بھی دونوں کو خوب پیس کر بنا لیوے پھر آہستہ آہستہ چوسے اس سے فائدہ ہوگا۔ ملیٹھی کوٹ پیس کر چھان لیوے پھر شہد ملا کر روز کھانے سے جکڑا ہوا بلغم ڈھیلا ہو کر نکل جاویگا۔ ایک دو ماہ تک استعمال کرے

پیپل کے جڑ کی انتر چھال ایک تولہ آدھ پاؤ پانی میں کاڑھا بنا کر پینے سے دمہ کو فائدہ ہوگا۔ دیکھو پیپل کے درخت کے بیان میں۔ پیپل کے پھلوں کو سکھا کر ان کا چورن ۱۴ دن تک چھ ماشہ صبح کو کھانا بھی دمہ کے لئے بہت مفید ہے۔

اکوا (مدار) کے کونپل یعنی نرم پتّی ایک چھٹانک کالی مرچ آدھی چھٹانک دونوں کو خوب باریک پیس کر چنے کے برابر گولی بنا لو صبح شام ایک ایک گولی کھانے سے پرانے سے پرانہ دمہ جاتا رہیگا۔

درد گردہ

جس وقت درد گردہ اُٹھے دونوں پیروں کی پنڈلیوں پر پیسہ یا روپیہ نیچے کی طرف رکھ کر خوب زور سے دباؤ۔ درد اسی وقت بند ہو جائیگا۔

درد ہوتے وقت ایک چنا بھر کچّا خالص موم شہد کی مکھی والا نگل جانے سے ہمیشہ کے لئے درد بند ہوگا لیکن درد ہوتے ہی کھلایا جاوے۔

کبوتر کی تازی بیٹ ایک چنے بھر گڑ میں ملانے سے پتھری گل کر نکل جاوے گی۔ آزمائی ہوئی ہے۔ درد گردہ اور کمر کے درد میں پیروں کی کسرت کے ساتھ اگر گیلی پٹی کمر میں لپیٹ کر اوپر سے گرم کپڑا لپیٹا جاوے تو ایک ماہ کرنے سے ہمیشہ کے لئے فائدہ ہوگا۔ چکنی مٹی بھی باندھی جا سکتی ہے۔ کسی ہوشیار قدرتی معالج سے مشورہ لے کر

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

علاج کرے۔

اچانک چوٹ لگنے یا کٹ جانے پر

۱۔ پانی و کڑوے تیل یا صرف کڑوے تیل کا پھایہ بہت مفید ہے۔ ایک آدمی کا سر پھٹ گیا تھا۔ صرف کڑوے تیل میں بھگو کر کپڑا باندھنے سے ایک ہفتہ میں ٹھیک ہو گیا۔ ۲۔ دیسی شکر زخم میں بھر کر باندھ دو۔ ۳۔ گولر کے پتہ پیس کر باندھ دو خون فوراً بند ہو جائیگا۔ اوپر لکھی ہوئی کوئی ایک دوا کرو ضرور فائدہ ہوگا۔

ہیضہ

۱۔ پیپل کے اوپر کی چھال ایک سیر لیکر آگ میں جلاوے جب خوب جلنے لگے تو ایک سیر پانی میں ڈال کر بجھا لیوے اور پانی چھان کر رکھ لیوے۔ اس پانی کو ایک ایک تولہ ہیضہ والے کو پلانے سے فائدہ ہوگا۔

۲۔ عرق پیاز میں شہد ڈال کر یا ویسے ہی ۶ ماشہ سے ایک تولہ تک ایک ایک گھنٹہ بعد دو۔

۳۔ موم خالص میں لال مرچ کے بیج ایک یا دو رکھ کر کھلانے سے لابھ ہوگا۔

۴۔ عرق پیاز۔ پودینہ۔ عرق کاغذی لیمو تینوں ایک ہی میں پیس کر کھلانے سے فائدہ ہوگا۔

۵۔ ایک پورا بانس کنوئے میں ڈال دیجئے۔ اور ہیضہ کے دنوں میں کنوے میں پڑا رہنے دو۔ پانی صاف رہیگا جب ہیضہ ختم ہو جاوے تو بانس نکال ڈالو۔ اور دوسرے کام میں لاؤ۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

۶۔ سب سے عمدہ اور شرطیہ علاج مریض کو خوب ٹھنڈے پانی میں ننگے کر کے بٹھانا اور پیڑو رگڑنا ہے۔ اگر پانی ٹھنڈا نہ ہو تو برف ملا لیوے۔ آدھ گھنٹہ تک رگڑے اگر پانی میں ٹٹی یا قے ہو جاوے تو فوراً پانی بدل دو۔ ٹب نہ ہو تو تسلا۔ ناند یا کوئی بڑا برتن ہو اس میں برابر ٹھنڈا پانی ڈالتے جاؤ۔ شرطیہ فائدہ ہوگا۔ جب قے اور دست بالکل بند ہو جاویں تو بالکل کھانے کو نہ دیوے۔ پیاس لگنے پر پیاز کا عرق گلاب جل میں ملا کر برابر پلاتا رہے۔ اور لیموں کا رس بھی دیا جا سکتا ہے پھر دو چار دن تک بہت ہلکا کھانا کسی ڈاکٹر کے مشورہ سے دیوے۔ اگر جسم ٹھنڈا ہونے لگے تو فوراً سوکھی سونٹھ پیس کر اور چھان کر تمام ہاتھ و پیر کی انگلیوں کے سرے پر آہستہ آہستہ ملو۔ یعنی دھورا کرو۔ آدھ گھنٹہ میں گرمی آجاوے گی۔ یا ارہر پیس کر چھان لو اور ہاتھ پیروں میں دھورا کرو ضرور گرمی آجاوے گی۔ آزمایا ہوا ہے

احتلام (سپن دوش) جریان۔ نامردی

آج کل کے نوجوان ۹۰ فیصدی سے زیادہ اوپر کے مرضوں میں سے کسی نہ کسی میں مبتلا ہیں۔ یہ جملہ مرض تامسی یعنی (اتیجنا) گرمی پیدا کرنے والی غذا کھانے کی بدولت ہوتا ہے۔ اگر ساتوک یعنی صحت بخش غذا جیسی بتلائی گئی ہے۔ ہمیشہ کھائی جاوے تو ایسے بیہودہ مرض سے ہمیشہ کے لیے چھٹکارا مل جاوے۔ نیچے کچھ ترکیبیں لکھی جاتی ہیں جن کے بموجب عمل کرنے سے پرانے سے پرانا مرض ٹھیک ہو جاوے گا لیکن چال چلن ٹھیک رکھتے نہیں تو کچھ بھی فائدہ نہ ہوگا۔

۱۔ سرپ آسن جیسا کہ پیچھے بتلایا گیا ہے۔ صبح و شام دونوں وقت ۱۰ منٹ کے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

لئے کرنا چاہیئے۔ سوتے وقت اچھی طرح سے پیشاب کے مقام کو ہاتھ پاؤں کو دھو ڈالنا چاہیئے۔ علاوہ اس کے اگر پیشاب کے مقام کو سٹز باتھ میں بتلائے ہوئے قاعدہ کے موافق روز صرف ایک دو منٹ کو بھی دھویا جاویگا تو کبھی احتلام (سپن دوش) ہوگا ہی نہیں۔ ٹٹی کے وقت دھونا بہت مناسب ہوگا۔ سٹز باتھ کو مٹی و پانی کے علاج والے باب میں دیکھو۔

۲۔ کھانے میں کئی طرح کی چیزیں ایک ہی وقت میں نہ کھاؤ۔ بلکہ محض روٹی و دودھ یا روٹی ترکاری یا روٹی دال کھاؤ۔ دال مونگ یا مسور سب سے اچھی ہے۔ پیٹ بھر نہ کھاؤ۔ شام کے وقت کچھ کم کھانا یا صرف دودھ ہی پینا مناسب ہے۔

۳۔ دودھ میں ایک یا دو چھوہارہ ابال کر آہستہ آہستہ چھوہارا کھا کر دودھ پینا۔ اتنا آہستہ کہ ۴۔ ۵ منٹ میں ایک پاؤ دودھ ختم ہو جاوے۔ دودھ سوتے وقت کبھی نہ پینا چاہیئے۔ سوتے وقت یا اور کسی وقت تھوڑے دانے پستہ یا چلغوزہ کے خوب چبا چبا کر کھانا چاہیئے۔ اگر بلغمی مزاج ہو تو دودھ ابالتے وقت اس میں سونٹھ کا ایک ٹکڑا ڈال دو جب ابل جاوے تو سونٹھ نکال کر علیحدہ کر دو۔

۴۔ جڑی بوٹی اسگند ناگوری خوب باریک پیس کر صبح ۳ ماشہ کھا کر ایک پاؤ دودھ آہستہ آہستہ پینا نامردی کی بہت عمدہ دوا ہے۔ ۴۰ دن تک استعمال کرے سنگھاڑا دودھ میں ابال کر کھانے سے بھی بہت فائدہ ہوتا ہے۔

۵۔ مٹی ہی تمام روگوں کی رام بان دوا ہے" کے لکھنے والے نے لکھا ہے کہ نامردی میں پیشاب کے مقام اور فوتوں پر چکنی مٹی کی پٹی اس طرح باندھیں کہ اندری اور فوتوں کو علیحدہ علیحدہ ایک انگل موٹی مٹی ایک کپڑے پر لگا کر باندھیں پھر ایک

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

بیا کپڑا لیکر کُل مقام پر اس طرح باندھ لیں کہ مٹی رُکی رہے۔ دو گھنٹہ باندھیں۔
۴ دن میں فائدہ ہوگا۔

سوتے وقت پاؤں اوپر کو اٹھا کر جتنی دیر دیوار سے لگا سکیں لگا دیں۔

چکنی مٹی ایک انگل موٹی کپڑے میں گیلی لپیٹ کر سبڑو پر باندھیں اوپر سے ایک
سوکھا کپڑا لپیٹ دیں۔ مٹی اتنی دیر بھگوی جاوے کہ پھول جاوے۔ ایک گھنٹہ سے
دو گھنٹہ تک روزانہ باندھیں۔ ۴۰ دن میں فائدہ ہوگا۔

لال بوتل کا السی کا تیل اندری پر ملنے سے سُستی دور ہوتی ہے۔

رات میں سوتے وقت بار بار وچار کیجئے۔ کہ اب مجھے سپن دوش نہیں ہو سکتا
مجھے اپنی اندریوں پر قابو ہے۔ میں خود آتما یا رُوح ہوں۔ سب اندریاں میرے
قابو میں ہیں۔ وغیرہ وغیرہ اچھی باتوں کو سوچتے ہوئے ہی سو جاؤ۔ سپن دوش
نہیں ہوگا۔

114 ۱۔ دودھ میں چھ ماشہ خالص گھی اور ایک چھوٹی الائچی پیس کر خوب گرم کر کے
ٹھنڈا کر اور مصری ملا کر پینے سے فائدہ ہوگا۔ لیکن جب ہضم کرنے کی طاقت ہو جاوے۔

۱۔ نیم پر کی گرُچ پانی میں گھوٹ پیس کر چھان لیوے پھر جاڑوں میں گرم کر کے
115 اور گرمیوں میں برف سے ٹھنڈا کر کے شہد ملا کر پیوے۔ یا گرچ کچل کر دودھ میں
چھوہارے کے ساتھ اُبال لیوے۔ پھر گرُچ کو نچوڑ کر پھینک دیوے۔ اور چھوہارا
تھوڑا تھوڑا کھا کر دودھ آہستہ آہستہ پیوے۔ شکر نہ ملاوے جس دوا سے فائدہ
ہووے اسی کو جاری رکھے۔ خراب تصویریں اور بری صحبت سے ہمیشہ اپنے کو
بچاتا رہے۔ جلدی فائدہ ہوگا۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

۱۲ ۔ سنٹر باتھ جس کی ترکیب پانی و مٹی کے ذریعہ علاج والے باب میں اچھی طرح
دکھلائی گئی ہے ۔ کو طریقہ کے ساتھ کرنے سے احتلام اور نامردی و گرمی وغیرہ سب
کو مکمل فائدہ دو تین ماہ تک لگاتار کرنے سے ہوگا ۔

۱۳ ۔ تلسی کے بیج کوٹ کر ڈیڑھ ماشہ لیکر اتنا ہی گڑ یا شکر ملا کر روز کھا کر دودھ
پینا نامردی کے لئے بہت مفید ہے ۔ دو ماہ تک استعمال کرے ۔

۱۴ ۔ عورتوں کے لئے ایک بہت مفید نسخہ ہے ۔ ان کے لئے جن کے بچہ نہیں ہوتا
یا ہو کر مر جاتا ہو ۔ یا پیٹ میں گانٹھ پڑ گئی ہو یا ماہواری ٹھیک نہ ہوتی ہو ۔ یا
رحم کے متعلق اور کوئی خرابی ہو سب کے لئے مفید ہے ۔

نسخہ :۔ بائی برنگ ۔ بائی کھمبا ۔ سجی کالی اگر قبض ہو تو املتاس بھی
ملالو ۔ سب چیزیں برابر لیکر کوٹ چھان کر نکوئی کے تازہ عرق میں ملا کر گرم کر کے
رحم پر لیپ کر کے اوپر سے ارنڈ کے پتہ میٹھا یعنی تلی کا تیل چپڑ کر باندھ دو ۔ ۱۰
دن میں فائدہ ہوگا ۔ نہیں دو ماہ تک باندھو ضرور فائدہ ہوگا ۔ جب فائدہ
معلوم ہو تو دوا لگانا چھوڑ دو ۔ بہتوں کو فائدہ ہو چکا ہے ۔ آزمائی ہوئی ہے ۔

نوٹ :۔ جب تک دوا کی جاوے ۔ مجرد (برہمچاری) رہنا بہت ضروری
ہے ۔ نہیں تو فائدہ کے بجائے نقصان ہوگا ۔

بہرہ پن اور کان درد کا

۱ ۔ بہرہ پن میں گلور یعنی نیا بیائی گائے یا دودھ پینی والی بچھیا جس نے گھاس
نہ کھائی ہو ۔ اس کا پیشاب گرم کر کے کان میں ڈالنے سے ایک ہفتہ میں فائدہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ہوگا. تازہ پیشاب گرم کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

۲۔ کان چاہیں جتنا درد کرتا ہو اور بہتا ہو اس میں کھانے کا سوڈا ڈال کر اوپر سے رس کا سرکہ یا لیمو کا رس ۵ یا ۶ بوند ڈلنے سے فوراً درد جاتا رہیگا. اور ہم یاہ دن میں بالکل آرام ہوجائیگا۔

۳۔ سودرشن بیڑ کے پتوں کا رس گرم کر کے کان میں ڈالنے سے کان کے درد کو فائدہ ہوتا ہے۔

۴۔ کڑوے تیل میں کوڑی جلا کر اسی میں گھوٹ لی جاوے۔ اس تیل کو کان میں ڈالنے سے درد دفع ہوگا۔

۵۔ آنڑو کے بیج کا تیل کان میں ڈلنے سے بہرہ پن دور ہوگا۔

۶۔ گیندا کی پتی کا عرق گرم کر کے کان میں ڈلنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

۷۔ ڈاکٹر جے. اس. ریلی واشنگٹن امریکہ کے رہنے والے نے اپنی کتاب علم العلاج طبقاتی میں لکھتے ہیں. بہرہ پن دور کرنے کا سب سے عمدہ علاج نیچے لکھے طریقے سے ہے. " روئی یا صاف کپڑے کی گدی بنا کر عقل کی داڑھ یعنی سب سے پیچھے والے دانتوں کے نیچے رکھ کر دباؤ۔ یہ کام دن میں تین مرتبہ۔ دس دس منٹ کے لئے صبح دوپہر و شام کو کرنا چاہیئے۔ اسی وقت سب سے چھوٹی انگلی اس کے پاس والی انگلی دونوں کے جوڑوں کو دوسرے ہاتھ کے انگوٹھے اور انگلی سے برابر دس منٹ تک دباتا اور دباتا رہے۔ کئی مہینہ لگاتار ایسا کرنے پر ضرور فائدہ ہوگا. اگر مریض کے پاس گھڑی نہ ہو تو وقت جاننے کے لئے ایک منٹ میں ۶۰ تک گنتی گننے میں ہو جاوے گا. اسی کے ساتھ رات میں سوتے وقت کوڑی جلا ہوا کڑوا تیل ڈال لیا کرو۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

بچوں کی بیماریاں

۱۔ زیادہ بچے کھانے کی بے اعتدالی سے بیمار ہو جاتے ہیں ان کے کھانے کا وقت ہمیشہ مقرر رکھو۔ بار بار کھلانا ان کے ساتھ دشمنی کرنا ہے۔

بچوں کے جب دانت نکل رہے ہوں اور ہرے پیلے دست آ رہے ہوں تو سفید بوتل کا پانی جس کی ترکیب علاج شمسی کے باب میں دی ہوئی ہے۔ دینا دو دو گھنٹہ بعد بہت مفید ہے۔ کھانے کو پھلوں کا رس و ترکاری کا شوربہ دینا مناسب ہوگا بیل کی گدی کا سفوف بھی ایک یا دو ماشہ شکر کے ساتھ دینا بھی مفید ہوگا۔ پکا پپیتا بھی بہت اچھا ہے۔ پپیتا کے بیج سکھا کر پیس لئے جاویں پھر ایک رتی بتاشہ کے ساتھ دینے سے بڑھی ہوئی تلی یا جگر کو مفید ہے۔ اگر لگاتار دو تین ہفتہ کھلایا جاوے۔ سرسوں کا تیل اور سیندھا نمک ملا کر چھاتی پر ملنے سے بچوں کی کھانسی کو فائدہ ہوتا ہے۔

۲۔ بچوں کو سوکھا کا مرض زیادہ تر ہو جاتا ہے۔ وہ جگر کی خرابی سے ہوتا ہے۔ اس کو Infantile Marasmus کہتے ہیں جس کو ڈاکٹر لوگ لاعلاج بتلا دیتے ہیں۔ وہ پانی کے علاج سے شرطیہ اچھا ہوتا ہے۔ دوسری ترکیب یہ ہے کہ حال کی بیائی ہوئی گائے کی بچھیا جس نے گھاس نہ کھائی ہو محض دودھ پیتی ہو۔ اس کے پیشاب کو چھ چھ ماشہ گرم کر کے پلانے سے دو ہفتہ میں فائدہ ہوگا۔ دن میں تین مرتبہ پلایا جاوے۔ شرطیہ فائدہ ہوگا

یہی جلندھر جس میں پیٹ سوج جاتا ہے کا علاج ہے۔ جلندھر کے بہت سے مریض اسی سے بالکل اچھے ہو گئے۔ کھانے کو سوائے پھلوں کا رس اور ترکاری

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کے شوربے اور کچھ نہ دیا جائے ۔ دال. چاول ۔ بالکل نہ کھائے جاویں ۔ تازہ دودھ نکھوڑ انکھوڑ اکرکے پیا جا سکتا ہے ۔

۴ ۔ بچوں کے بخار کھانسی ۔ دست اور دانت نکلنے کے وقت کی سب تکلیفوں میں حسب ذیل نسخہ بہت مفید ثابت ہوا ہے ۔ کاکڑا سنگی ۔ اتیس ۔ ناگرموتھ تینوں کو ایک ایک تولہ لیکر پیسکر چورن بنا لو ۔ ۴ ۔ رتی روزانہ کی خوراک سے کھلاؤ ۔ سب طرح سے مفید ہے ۔ غریبوں میں بھی تقسیم کرو ۔ بلا بیماری کے بھی یہ چورن کھلانے سے بچے خوب تندرست اور تگڑے رہیں گے ۔

زہریلے جانوروں کے کاٹنے کا علاج

۱ ۔ سانپ کا زہر بڑا خطرناک ہوتا ہے اور ہندوستان میں سیکڑوں آدمی ہر سال اس کے کاٹے سے مرتے ہیں ۔ سب سے پہلا کام مستقل مزاجی سے کام لینا ہے ۔ اگر کسی کو سانپ کاٹ کھاوے تو تیماردار کا سب سے پہلا فرض جلدی سے اس مقام کے اوپر زبردست رسی سے دو تین جگہ بند لگا دینا چاہیئے ۔ پھر کاٹی ہوئی جگہ کو بلا کچھ خیال کئے چاقو یا استرے سے کاٹ کر اندر کونین کی لال دوا اگر ہو تو فوراً بھر دینا ضروری ہے ۔ اگر نہ ہو تو نیچے کی کوئی ترکیب جتنی جلدی ممکن ہو کرو اور گھبرانا بالکل نہیں چاہیئے ۔

۲ ۔ ریٹھا کو پیس کر پانی میں گھول کر پلانا ۔ ۳ ۔ گھی گرم کرکے پلانا ۔ ۴ ۔ چونا و نوسادر ملاکر ناک میں پھونکنا ۔ اگر دانت نہ کھلتے ہوں ۔ ۵ ۔ نیا بجھا ہوا چونا پان میں کھانے والا کٹی ہوئی جگہ پر رکھو وہ زہر چوسنا شروع کریگا جب ہرا رنگ اس چونے کا ہو جاوے ۔ تو وہ فوراً پھینک کر دوسرا ٹکڑا چونے کا اس جگہ پر لگاؤ ۔ اسی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

طرح برابر پلاتے رہو۔ جب اچھا خون آنے لگے اور چونا ہرا نہ ہو تو سمجھ لو کہ زہر اتر گیا
پھر دودھ اور گھی گرم گرم پلاؤ۔ اور مریض کو سونے نہ دو۔

۶۔ چنا پٹاپر کے تین پتے کھلا دو۔ یہی جڑی بوٹی نیولا کھا لیتا ہے۔ ۷۔ بیل کی
کو پیس کر برابر پلاتے رہو۔ جب تک زہر بالکل اتر نہ جاوے۔ ۸۔ بیل کے
پتے یا ڈنٹھل ایک بالشت لمبے لو اور کان کے سوراخ میں ذرا سا حصہ ڈال کر
دونوں ہاتھوں سے مضبوطی سے تھامے رہو۔ پھر دو چار مضبوط آدمی مریض کو پکڑے
رہیں۔ وہ تھوڑی دیر بعد چلانا شروع کرے گا۔ کیونکہ بیل کے پتے زہر کھینچنا شروع کر دیں
گے جب اس کا چلانا بند ہو تو سمجھ لو کہ زہر بالکل اتر گیا۔ اگر اس حالت میں دانت
بند ہوں تو نوسادر اور چونا ملا کر ناک کے ذریعہ پھونکنے سے فوراً منہ کھول دیگا۔
ریٹھا کو پیس کر چھان لو۔ اس کو ناک کے ذریعہ جسم میں پہونچاؤ۔ فوراً قے شروع
ہو جاویگی۔ اور سب زہر نکل جاویگا۔ ۹۔ آم کی گٹھلی کو کوٹ کر کھلانا بھی بہت
مفید ہوگا۔ لہسن کی ۵۔ یا ۷ جوا پیس کر دودھ میں ملا کر پلانے سے زہریلے سے
زہریلا سانپ کا زہر اتر جاویگا۔ اس کو کئی مریضوں پر آزمایا ہے۔ افعی کا کاٹا ہوا بھی
بچ جاویگا۔ بن اوشدھ چندرادے چھٹا بھاگ کے صفحہ ۱۳۳۸ پر لکھا ہے۔

"اندور ریاست کے ایک تحصیل دار نے اس بیل والی ترکیب سے سانپ
کاٹے کئی آدمیوں کو اچھا کیا۔"

"ڈاکٹر ڈی۔ ان گپتا ایم بی۔ بی ایس لکھتے ہیں کہ ایک بنگالی بابو کسی جڑی
کے ذریعہ کئی سانپ کاٹے ہوؤں کا علاج کرتے تھے۔ ایک بار ایک منڈ
لیگ (زیادہ زہریلہ) سانپ کا کاٹا ہوا آدمی ان کے پاس لایا گیا۔ اس پر ان کی جڑی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

میاب نہ ہوئی تو وہ روگی میرے پاس لایا گیا۔ جب میں نے روگی کو دیکھا تو وہ
بیہوش تھا۔ اس کا جسم ٹھنڈا اور آنکھوں کا رنگ خراب ہو گیا تھا۔ نبض بند تھی۔
اور دل کی حرکت بھی صاف نہیں معلوم پڑتی تھی۔ ایسی خطرناک حالت میں میں نے
بیل کی ڈالیوں کے ٹکڑے ایک آدمی کو دئے اور وہ مریض کے کانوں میں ان
لگا کر اس کے پاس بیٹھ گیا۔ تھوڑی دیر کے بعد روگی کی آنکھیں کھلنے لگیں اور
دھے گھنٹہ میں اس کے دانتوں کی بتیسی کھل گئی۔ لیکن اسی وقت وہ جڑی کان
میں سے چھوٹ گئی جو پھر کان کی جھڑی پر نہیں چپکی۔ تب بیل کی کومل کونپلوں کو
پیس کر اُن کا رس ایک دو چمچ کی مانترا میں دو مرتبہ اُسکو دیا جانے لگا۔ پہلے اس
کے گلے میں دوا نہیں اترتی تھی جس سے تھوڑا سا چونا اور نوسادر پیس کر ارنڈی کی
پولی لکڑی میں بھر کر اس کی ناک میں لگا کر زور سے پھونک ماری گئی۔ تب اُس
کا گلا کھل گیا۔ اور وہ رس اس کے گلے میں اترنے لگا۔ تھوڑی دیر کے بعد روگی
کے منہ سے کالے رنگ کی رال ٹپکنے لگی۔ اور لگ بھگ سوا سو چمچ رس پینے کے
بعد وہ پوری طرح سے ہوش میں آگیا۔ تب اس کو میدان میں ٹہلایا گیا۔ اور
اس کی تھکاوٹ کو دور کرنے کے لئے گرم دودھ گھی و شکر ملا کر پلایا گیا۔ اس
طرح عمل کرنے پر روگی چار گھنٹہ میں چنگا ہو گیا۔ اور گھر چلا گیا۔

سانپ کے کاٹے پر کیلے کے کھمبے کے نچلے حصے کو پیس کر ایک گلاس رس چھان
کر پلا دیں۔ اور بعد میں ٹھنڈے پانی سے خوب نہلا دیں جب تک کہ مریض کانپنے
لگے۔ اس کو سونے نہ دیویں۔ ضرور زہر اتر جاویگا۔

بچھو کے کاٹے پر گڑ و لال مرچ خوب ملا کر لگانے سے درد فوراً جاتا رہیگا

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

146 نمک گھول کر آنکھ میں چھوڑنے سے بچھو کے زہر کو فائدہ ہوتا ہے۔

147 نریلی گھس کر بچھو کے کاٹے پر چپکا دو وہ زہر چوس کر چھٹے گی۔

148 پیاز کو کاٹ کر اس پر پان میں کھانے والا چونا چھڑک کر کٹی جگہ پر رکھ دو فوراً بچھو کا زہر اتر جائیگا۔

کتا کاٹے کا علاج

149 ۱۔ ایک تولہ سفید تلی کا تیل لیکر اس میں ایک یا دو چٹا بھر بغیر بجھا ہوا چونا ملا لو۔ اور مریض کو پلا دو۔ ہمیشہ کے لئے زہر کا خطرہ جاتا رہیگا۔

150 ۲۔ گکروندہ ۶ ماشہ لیکر پیس کر کالی مرچ ملا کر پلا دو۔ اور اسی کا کھوجڑ باندھ دو تین دن تک ایسا کرنے سے ہمیشہ کے لئے زہر کا اثر جاتا رہیگا۔

151 ۳۔ اکوا (مدار) کا دودھ دو چار بوند آدھ پاؤ گائے یا بھینس کے دودھ میں ملا کر پلانا ہمیشہ کے لئے کتے کے زہر کو نکال دیگا۔

نوٹ۔ کوئی ایک دوا کرو۔ اسی سے فائدہ ہوگا۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

چوتھا باب

ترکاریاں اور پھل

جسم کو تندرست رکھنے کے لیئے کچھ کھانے کے لایق ترکاریاں اور پھل وغیرہ کے گن اور استعمال

پالک

پالک میں وٹامن اے۔بی۔سی زیادہ پائے جاتے ہیں ڈی اور ای تھوڑی ماترا میں پائے جاتے ہیں۔ یہ پکانے پر کچھ کم ہو جاتے ہیں۔ لیکن ناش نہیں ہوتے یہ بہت مفید ساگ ہے۔ اس میں لوہا۔ چونا اور دوسرے طاقت ور چیزیں پائی جاتی ہیں۔

۱. رکت پت (پتی) میں پالک کا رس شہد ملا کر دینا چاہیئے۔

۲. سادے وشٹوں میں پالک اور بتھوا کا ساگ کھانا چاہیئے۔

جن کے مزاج میں ایڈ زیادہ ہے۔ ان کو پالک زیادہ کھانا بہت ضروری ہے۔

پالک خون کو صاف کرتا ہے۔ اور پیٹ کے لئے بہت مفید ہے۔

چولائی

چولائی میں وٹامن اے وای زیادہ اور بی وسی تھوڑی ماترا میں ملتے ہیں۔ اس میں سونے کا جزو پایا جاتا ہے۔ یعنی جو اثر سونے کا کشتہ کھانے سے ہوگا وہ چولائی کا ساگ کھانے سے ہوگا۔

۱. چولائی کا ساگ قبض کو دور کرتا ہے۔ ۲۔ چولائی کے جڑ کے کاڑھے میں نمک 152

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

153 سینہ ہا ملا کر پینے سے گٹھیا والے (وات جور) بخار کو فائدہ کرتا ہے۔ ۳۔ آگ سے
جلنے پر چولائی کا رس لگانا چاہیئے۔ ۴۔ قبض کے لیے چولائی کا ساگ بڑا فائدہ
154 ہے۔ ۵۔ بال گرنے پر چولائی کا ساگ کھانا چاہیئے۔ ۶۔ آدھا سیسی (آدھے سر
155 کے درد) میں چھ ماشہ چولائی اور جٹا ماسی پانی میں پیس کر دو تولہ گھی میں پکا
صرف گھی رہ جانے پر اُس سے سونگھے۔

156 ۷۔ گربھ قایم رہنے کے لیے چولائی کی جڑ چاول کے دھوون میں پیس کر پلانے
لابھ ہوتا ہے۔ اور زچہ کا خون جاری ہونا بھی اس سے بند ہوتا ہے۔

کرم کلا میں بھی سب وٹامن پائے جاتے ہیں۔ لیکن اس کو پکانے سے اس کے
وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں۔ پالک اور کرم کلا وغیرہ جو تھوڑا سا سلاد کی طرح کچی حالت
میں کھانے کے ساتھ کھانا بھی مفید ہے۔ علاوہ اس کے جملہ ساگ مثلاً
کھیرا۔ مولی۔ شلجم۔ پپیتا۔ آلو وغیرہ وغیرہ سب بہت عمدہ اور کھانے میں ہاضم ہیں
بتھوا بھی بہت اچھا اور کھانے کو ہضم کرتا ہے۔

کاغذی لیمو۔

اس سے بڑھ کر کوئی دوسری چیز خون صاف کرنے والی نہیں ہے۔ یہ سر سے پ
تک جسم کے ہر حصہ کو زندگی دیتا ہے۔ اس عجیب پھل سے آنکھ کی روشنی بھی
157 ہو جاتی ہے۔ اگر اس کے رس کے دو تین بوند آنکھ میں ڈالے جاویں تو موتیا بند ا
جالا بھی کٹ جاویگا۔ بچوں کے پیٹ کے کیڑے۔ ہر طرح کا بخار۔ ہاضمہ کی خرابیاں
زکام۔ گٹھیا۔ لقوہ۔ زہریلا پھوڑا وغیرہ اس کے استعمال سے جلد اچھے کیے جا سکتے
یہ جراثیم کو مارنے میں رام بان ہے۔ اس میں چونا۔ میگنیشم اور فاسفورس کا

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

زیادہ ہے۔ اِس کا رس اگر شہد میں ملا کر صبح کو کھایا جاوے تو امرت کے برابر ہوجاتا ہے۔ اور برسوں کے قبض۔ داد کھاج وغیرہ ہر طرح کی پیٹ کی خرابی کو دور کرتا ہے اس میں وٹامن اے۔ بی۔ سی تینوں پائے جاتے ہیں۔

لیمو سے علاج

۱۔ پہلے دن پورا برت یا روزہ رکھو۔ ہاں پانی پیا جا سکتا ہے۔ دوسرے دن 158
میں چار مرتبہ چار لیمو کا رس گرم پانی یا ٹھنڈے پانی کے ساتھ۔ تیسرے دن
پانچ لیمو کا رس۔ چوتھے دن چھ لیمو کا رس۔ پانچویں دن سات لیمو کا رس چھٹے
دن آٹھ۔ ساتویں دن نو۔ آٹھویں دن دس۔ نویں دن گیارہ۔ دسویں دن بارہ
لیمو کا رس اسی طرح استعمال کیا جاوے۔ گیارہویں دن سے اکیسویں دن تک
لیمو کی تعداد ہر روز ایک ایک کرکے گھٹاتا جاوے۔ جب تک کہ اکیسویں دن
ایک لیمو رہ جاوے۔ اور اسی طرح استعمال کرتے رہو۔ جسم میں نئی زندگی ہو جاویگی
اور عمر بھر کوئی چرم روگ (کھال کی بیماری) نہیں ہوگی۔

اکیس دن والے برت میں علاوہ لیمو کے رس کے دودھ اور دوسرے پھلوں کا رس بھی استعمال کیا جا سکتا ہے لیکن اناج ہرگز نہیں کھانا چاہئیے۔

علاج شمسی کے ذریعہ تیار کیا ہوا پیلی۔ نیلی اور ہری بوتلوں کا کاغذی لیمو
کا عرق جو تین ماہ دھوپ میں رکھا گیا ہو۔ اس کا ایک بوند پیلی بوتل والے ٹھنڈے 159
کئے ہوئے پانی میں ملا کر پینے سے پیٹ کے سب مرض۔ جگر۔ تلی۔ پھیپھڑے کے
سب مرضوں پر جادو کی طرح اثر کریگا۔ اسی طرح نیلی بوتل والا ایک بوند سے سب طرح 160
کا بخار۔ قے۔ سردرد۔ دماغ کے متعلق سب مرض دور ہوں گے۔ اور ہری بوتل 161

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

والا ایک بوند اسی رنگ کے پانی میں ملا کر دینے سے گرمی۔ سوزاک۔ مفید ہے
بواسیر۔ بھگندر۔ ناسور۔ کھجلی۔ چھاجن (اکوتا) داد۔ کوڑھ وغیرہ سب امراض
میں فائدہ کریگا۔

سونف

۱۔ سونف کو مٹی کے برتن میں بند کر کے جلا کر پیس کر سرمہ کی طرح آنکھ میں 162
سے پتلی کی سیاہی کو ترقی ہوتی ہے۔ اور نظر تیز ہوتی ہے۔

۲۔ سونف کا سفوف سرد پانی کے ساتھ پھانکنے سے بخار کی قے رک جاتی ہے 163
معدہ کی سوجن جاتی رہیگی۔

۳۔ سونف کو گھی میں تل کر مصری ملا کر کھلانے سے آنتوں کے دست بند 164
ہیں

۴۔ سونف اور بیل گری کو پیس کر کھلانے سے پیچش اور دست رکتے ہیں 165
آدھی کچی آدھی بھنی ہوئی سونف پیس کر شکر ملا کر دن میں چار چھ مرتبہ تین
ماشہ کھانے سے پیچش کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔

۵۔ ۷ ماشہ سونف پیس کر برابر کھانڈ ملا کر سوتے وقت کھانے سے آنکھوں 166
روشنی بڑھتی ہے۔

کشمش و منقہ

پرانے زمانے سے یہ دونوں پھل تندرستی اور بیماری دونوں میں استعمال کئے جاتے
اگر کشمش اور منقہ کے ساتھ کچھ بادام یا دودھ دوا کی طرح ایک مہینہ یا ۱۵ دن 167
استعمال میں لایا جاوے۔ تو ہاضمہ۔ پھیپھڑا دل گردوں اور آنتوں کے لیے بہت فائدہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

مفید ہے۔

کشمش سے علاج

ایک پاؤ یا آدھ سیر کشمش یا منقہ لو۔ اچھی طرح گرم یا ٹھنڈے پانی میں دھو ڈالو پھر کسی صاف برتن میں پانی بھر کر رکھ دو۔ دوسرے دن صبح، دوپہر، شام کو پانی کو پیو۔ اور ایک ایک دانہ کشمش کا خوب چبا چبا کر کھاؤ۔ اس کے ساتھ پاؤ بھر بادام اور سوا سیر دودھ بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ۱۵ روز یا ایک ماہ تک اس پر رہو یہ دمہ۔ اور پرانی کھانسی کے لئے بہت مفید ہے۔ اس کے علاوہ جگر پھیپھڑا اور ہاضمہ کی شکایت کو بھی مفید ہے۔

غریب آدمی جو کشمش اور منقہ خرید کر نہیں کھا سکتے ان کے لئے دوسری چیزیں ہیں کہ جھربیری کے جنگلی بیر اور مہوا کے پھول دونوں میں بالکل وہی خاصیت پائی جاتی ہے۔ اسی طرح خوب دھو کر رات میں بھگو کر صبح مل چھان کر پینا چاہیے اور مہوا ایک ایک کر کے خوب چبا چبا کر کھانا چاہیے۔ اس کے ساتھ دودھ گھی یا گائے، بھینس جس کا آسانی سے مل سکے ہلکا گرم کیا ہوا محض ایک ابال دے کر پینا چاہیے۔

لہسن اور پیاز

یہ دونوں خون کے سب سے اچھے صاف کرنے والے ہیں۔ پیاز میں گندھک فاسفیٹ۔ چونا۔ شکر اور کچھ نمک زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اس میں وٹامن سی بہت پایا جاتا ہے۔ یہ تھکاوٹ کو دور کرنے اور طاقت اور ہمت کو بڑھاتے ہیں۔ ایک گانٹھ پیاز کی کچی یا کٹی ہوئی سوتے وقت کھانے سے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

170 سخت سے سخت زکام ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اچانک گونگے پن کو پیاز کا عرق ٹھیک کر دیتا
ہے۔ پیاز پاگل پن اور مرگی کے لئے بہت اچھا ہے۔ اس کے علاوہ بخار۔ دماغ کی کمزوری
گلا پڑ جانا کے لئے مفید ہے۔ گٹھیا کے لئے پرانے زمانہ سے یہ مشہور دوا ہے۔

171 ۱۔ پیاز کو دبا کر نکالا ہوا رس تھوڑا نمک ڈال کر آنکھ میں ٹپکانے سے رتوندھی دور ہوتی ہے

(۲) کیلے کے پتے کو نچوڑ کر جو پانی نکلے اس میں کالی سیاہی جو گوند وغیرہ ڈال کر بنائی
172 جاتی ہے ملا کر ایک شیشی میں رکھ لو دن رات میں دو مرتبہ آنکھ میں ڈالنے سے
رتوندھی کو بالکل ٹھیک کر دیگا۔

173 ۲۔ چھوٹے بچوں کو پیاز کا رس شکر میں ملا کر دینے سے سودا۔ صفرا۔ بلغم سب دوشوں
کو دور کرے گا۔

174 ۳۔ نکسیر یا ناک سے گرتا ہوا خون اگر اور کسی طرح سے بند نہ ہو تو ایک ٹکڑا پیاز کا
کاٹ کر روگی کے گلے میں باندھ دو فائدہ ہوگا۔

175 ۴۔ پلیگ و ہیضہ کے دنوں میں پیاز کا رس پینے سے بچاؤ رہتا ہے۔ پیاز کی بدبو
دور کرنے کے لئے دھنیا چبا لو۔

176 ۵۔ اس کا رس شہد میں ملا کر لگانے سے آنکھوں کی کمزوری دور ہوتی ہے۔ اور
جالا تک کٹ جاتا ہے۔

177 ۶۔ اس کا رس روز کان میں گرم کر کے ڈالنے سے بہرا پن تک کو فائدہ ہوتا ہے
اور میل صاف کرتا ہے۔

178 ۷۔ سفید داغ میں اور چھاجن میں اس کے رس کو شدھ ماجو پھل اور نمک کے
ساتھ لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

179 اس کو پکا کر یا بھوبل میں بھون کر کھانے سے کھانسی کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔
180 بھوک نہ لگتی ہو وہ پیاز کو سرکہ کے ساتھ ملا کر کھایا کرے۔
181 آدھ پاؤ رس میں مصری ملا کر پینے سے خونی بواسیر کو فائدہ ہوتا ہے۔
182 تازہ رس بدن پر ملنے سے لو (گرم ہوا) کا اثر فوراً جاتا رہتا ہے۔
183 میتھی کے بیج پیس کر ریڑھ کی ہڈی پر تھوپنے سے بھی لو کا اثر جاتا رہتا ہے۔
اس کے رس کو ہینگ اور کالے نمک میں ملا کر پلانے سے بادی کا درد اور
184 پیٹ کا پھولنا مٹ جاتا ہے۔
185 پیاز کا رس اور رائی کا تیل ملنے سے گٹھیا کے درد کو فائدہ ہوتا ہے۔
186 لہسن کے سات جوئے پیس کر دودھ میں گھول کر پلانے سے زہریلے سانپ
کا زہر اتر جاتا ہے۔ اس کی بہت تعریف لکھی ہے۔ شری ایشور ویدی آیور
187 وید النکار لہسن کے بارے میں ۴ نومبر ۲۶ء کے ہندی اخبار ارجن میں لکھتے
ہیں لہسن کے ہرے پتے چھیل کر ایک پوٹلی میں باندھ کر کھانے سے تپ دق کے
188 کیڑے مر جاتے ہیں۔ ایک جوان آدمی کے پیر اور نیچے کی ساری ہڈیاں تپ دق
سے گل گئیں تھیں۔ وہ آپریشن کو راضی نہ ہوا۔ آخر لہسن کے لیپ سے چھ ماہ
189 میں بالکل ٹھیک ہو گیا۔ اس کا تیل خون میں مل کر پھیپھڑے۔ جگر۔ گردوں اور
سارے شریر میں گھس کر بیماری کے کیڑوں کو ناش کر دیتا ہے۔ گھی اور دودھ
190 میں بھون کر اس کا استعمال کیا جاوے۔ خون کی زیادتی و کمی میں بھی لہسن مفید
ہے۔ مہاتما گاندھی کو اسی کے استعمال سے فائدہ ہوا ہے۔ ڈاکٹر مینچن نے ایک
191 دس برس کے لڑکے کی مثال لکھی ہے۔ جس کی تین انگلیاں ناسور سے سڑ گئی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

تھیں اور برابر پیپ بہتا تھا۔ لہسن میں چربی یا ویسلین ملا کر لگانے سے ایک مہینہ میں بالکل ٹھیک ہوگیا۔ چربی یا ویسلین صرف لہسن کی جلن کم کرنے کے لئے ملائی جاتی ہے۔ مسوڑے، سوجنے اور منھ کے کسی حصے کے پکنے میں یہ رام بان دوا ہے۔ اس کا لگا استعمال پھیپھڑے کی تمام بیماری کو فائدہ پہونچاتا ہے۔ گردہ کی شکایات اور جلندھر مریض پیاز کے ہی استعمال سے اچھے کئے جا چکے ہیں۔ یہ آدھا سیسی (آدھے سر) کے درد میں بھی بہت مفید ہے۔

پھیپھڑے جکڑ جانے میں لہسن کو ریڑھ کی ہڈی میں رگڑنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ لہسن کے پتوں کو لگاتار سونگھنے سے تپ دق کے کیڑے مرجاتے ہیں۔ اگر لہسن کے دو چار دانہ گھی میں بھون کر روز دونوں وقت کھانے کے ساتھ کھائے جاویں تو پرانی سے پرانی گٹھیا کو فائدہ ہوگا۔ لیکن لگاتار کھاتا رہے۔ خون کی زیادتی یعنی ہائی بلڈ پریشر میں مہاتما گاندھی کو لہسن سے بہت فائدہ ہوا ہے۔

ٹماٹر

اس پھل میں وٹامن اے۔ بی۔ سی تینوں زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں جیسے لیموں میں ہیں۔ ٹماٹر کا رس خون کی بیماری اور کمر درد کرنے والی چیزوں سے فائدہ پہنچاتا ہے۔ سب ترکاریوں میں ٹماٹر ہی پیشاب میں شکر آنے والی بیماری یعنی ڈائبیٹیز کے مریضوں میں مفید ہے۔ یہ سانس میں بدبو آنے میں قبض اور بہت سی دوسری بیماریوں میں بہت مفید ہے۔ اگر کوئی ثقیل چیز یعنی دیر سے ہضم ہونے والی کھائی ہو تو بھی ٹماٹر کا رس پینے سے سب ہضم ہو جاتی ہے۔ اس کا اثر جگر، گردوں اور دوسرے اعضاؤں پر بہت اچھا ہوتا ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پھلوں کے بارے میں کچھ خاص باتیں

پھلوں کا اثر جسم کے تین حصوں پر خاص طور سے پڑتا ہے۔

۱. معدہ کی بڑھی ہوئی کھٹائی کو مارتے ہیں۔

۲. گردوں کے میل کو صاف کر دیتے ہیں

۳. وہ جگر کو ملایم کرتے ہیں۔

جن کے جسم میں خون کی کمی ہے یا جو دبلے ہوتے جاتے ہیں۔ یا نارڈی پیلا
200 [illegible] ہے۔ تو ان کو عرق لیمو اور ٹماٹر کے رس کا
استعمال لگاتار کرنا چاہیئے۔

خاص پھل جو انسان کی تندرستی قایم رکھنے کے لئے مفید ہیں وہ یہ ہیں۔ سیب۔ ناسپاتی۔ نارنگی۔ لیمو۔ آنڑو۔ بیر۔ انگور۔ انار۔ سنترہ۔ کیلا۔ انناس۔ گولر۔ انجیر۔ امرود۔ خوبانی۔ آم۔ جامن وغیرہ ہیں۔

انجیر ۲۴ گھنٹہ پانی میں بھگو کر تب کھانا چاہیئے۔

اگرچہ لیمو۔ نارنگی۔ اور بعض قسم کا انگور کھٹا ہوتا ہے تو بھی معدہ میں پہونچتے ہی اس کا اثر تیزابیت سے کھاری ہو جاتا ہے۔ جو خون کو صاف کرنے کے لئے بہت اچھا ہے۔ جیسے انگور۔ پپیتا۔ ٹماٹر میں بدہضمی کو دور کرنے کی طاقت ہے۔ ویسے ہی لیمو یا سنترہ میں گٹھیا اور جگر کی بیماری کو دور کرنے کی طاقت ہے۔ نارنگی یا سنترہ دانت نکلنے میں مدد دیتا ہے۔ اور سوکھا روگ ہونے کو روکتا ہے۔ اس کا عرق تازے انگور کے عرق کے ساتھ پینے سے دماغ کو قوّت دینے کے علاوہ خون کی کمی۔ عام کمزوری

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اور ٹانگوں کے تھلے پڑ جانے پر مفید ہے۔

معمولی درختوں کا دوا کی طرح استعمال

آم میں شکر اور بہت صاف تارپین کا تیل پایا جاتا ہے۔

آم۔ جڑ اور چھال۔ دست۔ پت۔ کف۔ جریان اور پیشاب کے مقام کی رطوبت کو دور کرتی ہے۔ پتے مسوڑوں اور دانت کے درد کو۔ ہاضمہ کی خرابی۔ دست۔ پیٹ کی اینٹھن اور آنکھوں کی بیماریوں میں مفید ہیں۔ پیلے رنگ کے پتے خون کو صاف کرتے ہیں۔ پھول یعنی بور خون کے دستوں میں مفید ہے۔ پکے آموں کا کلپ بھی کیا جا سکتا
ہے یعنی صرف میٹھے آموں کا رس اور دودھ ملا کر دن میں دوپہر تک تھوڑا تھوڑا لیا جا سکتا 201
ہے۔ اور کچھ نہ کھاوے۔ ۴۰ دن تک کلپ کرکے جسم نیا ہو جاویگا۔

گٹھلی بھون کر پیس لیوے۔ اور کالے نمک کے ساتھ دینے سے پیچش اور پیٹ کے درد 202
کے لئے مفید ہے۔

کچا آم بھون کر کھانے سے لو نہیں لگتی۔ تخمی میٹھا آم کا رس اور دودھ ملا کر کھانے سے 203
گٹھیا اور ذیابیطس میں مفید ہے۔ کھانسی میں بھی بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ 204

بور کی اسی کنپٹی پر ملنے سے ہونیوالا سوتیا بند رک جاتا ہے۔ ممکن ہے کہ چھالے پڑ جاویں 205
ہاتھ پیر کی جلن بھی بور کے رگڑنے سے مٹ جاتی ہے۔ 206

آم کے بور کی چاء ایک ماہ پینے سے مدتوں کا قبض دور ہو جاتا ہے۔ 207

پینس کی بیماری یا ناک کی دوسری بیماری میں اور آدھے سر میں درد ہونے پر 208
بور کا تازہ رس چھان کر دو تین بوند ناک میں ڈالنے سے جلد فائدہ ہوگا۔ دو چار دن تک

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

برابر صبح شام ڈالے ۔

209 آم کی چونپی کا ایک بوند بتاشہ میں رکھ کر روز کھانے اور جگر و تلی پر ملنے سے جادو
کی طرح اثر کرتا ہے ۔ ایک ہفتہ کھلانا چاہیئے ۔

210 پرانا اکوتا (چھجنا) کبھی لگاتار چونپی رگڑنے سے اچھا ہو جاتا ہے ۔ ایک ہفتہ یا کچھ زیادہ
211 دن رگڑے اور نمک بالکل نہ کھاوے ۔ تلی کے بڑھنے پر اناس کھلانا بھی مفید ہے ۔

212 چھوٹی امیاں کو لیمو کے رس میں نمک ملا کر گولی بنالے ۔ بچوں کے ہرے پیلے دستوں
میں کھلانے سے فائدہ ہوگا ۔ چنے برابر گولی بنا لیوے ۔

پکا آم ہاضم اور خون صاف کرنے والا ہے ۔ میٹھا ہووے ۔ اور پتلے رس والا سب سے
اچھا ہے ۔ اس کے اوپر تھوڑا دودھ ضرور پیا جاوے ۔ یا چند جامن کھائے جائیں
تو آم بہت فائدہ کرے گا ۔

برگد

213 برگد کا دودھ اور اس کے بیج کی کھیر بنا کر کھلانے سے اولاد پیدا ہوتی ہے ۔

214 چھال ۔ کف ۔ پت ۔ جلن ۔ استریوں کے رحم کی بیماریوں میں مفید ہے ۔ تینوں کا کاڑھا
215 بنا کر مصری ملا کر پینے سے تمام رحم کی خرابیاں دور ہوتی ہے ۔

216 دودھ ۔ جریان ۔ رکاوٹ ۔ پھوڑا پھنسی کے لئے مفید ہے ۔

217 کونپل ۔ حاملہ عورت کو کھلانے سے نرسنتان پیدا ہوتی ہے ۔

218 نوٹ :۔ اشوک کے درخت کی چھال ایک چھٹانک لیکر آدھ سیر پانی میں کچل کر
ابال لو ۔ جب صرف ایک چھٹانک پانی رہ جاوے تو ملکر چھان لو (دودھ بھی ملا سکتے
ہو) مصری ڈال کر عورتوں کو پلانے سے رحم کے متعلق سب مرضوں کو مفید ہے ۔ چالیس

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

دن تک پیوے۔

219 ذیابیطس (پیشاب میں شکر آنا) اس کے چھال کا کاڑھا بڑا مفید ہے۔

220 برگد کے پتوں کو سایہ میں سکھا کر پیس چھان کر برابر شکر ملا کر ۶ ماشہ روز صبح کھلانے
سے عورتوں کے پردر (سفید پانی) کو فائدہ پہنچتا ہے۔ بیس روز میں فائدہ ہوگا۔

221 اس کی کونپلوں کو سایہ میں سکھا کر کوٹ چھان کر برابر مصری ملا کر ۳ ماشہ سے ۶ ماشہ
تک صبح نہار منہ دودھ کے ساتھ کھانے سے ویرج گاڑھا ہوتا ہے۔ سوزاک اور گردے
کی جلن مٹتی ہے۔ ۷ دن میں فائدہ محسوس ہوگا۔

222 اس کے کچے پھلوں کو سایہ میں سکھا کر پیس کر ڈیڑھ تولہ دودھ کے ساتھ استعمال کرنے
سے طاقت بڑھتی ہے۔ اس کا جٹا یا داڑھی کو پیس کر ڈیڑھ ماشے سے ۳ ماشہ تک

223 کھانے سے عورت اور مرد کے پرمیہ (جریان) کو فائدہ ہوتا ہے۔

224 برگد کی جٹا کو جلا کر پانی میں بھگو کر اس پانی کو نتھار کر پلانے سے سب طرح کی قے
کو مفید ہے۔ خوراک ایک تولہ سے آدھی چھٹانک تک ہے۔

225 پیروں کی بوائیں میں اس کا دودھ بھرنے سے فائدہ ہوگا۔

پیپل کے فوائد

پیپل کی چھال آتھمن۔ طاقت دینے والی ہوتی ہے۔ خون صاف کرنے والی ہوتی ہے۔ اس
کی چھال سوزاک میں کام آتی ہے۔ اس کے پھل ہاضمے کی طاقت کو مدد دیتے ہیں۔ اس
کے پتے اور انکر دست آور چیز کی طرح استعمال ہوتے ہیں۔ اس کی چھال کو پیس کر
پینے سے کھجلی کو فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے سوکھے پھلوں کا چورن پانی کے ساتھ پندرہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

دن تک کھانے سے دمہ کو فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے استعمال سے استریوں کا بانجھ پن دُور ہو کر بالک پیدا ہوتا ہے۔

اس کی تازہ جلائی ہوئی چھال کی راکھ کو پانی میں گھول کر اس کے نِتھرے ہوئے پانی کو چار دن کی خوراک پلانے سے خطرناک ہچکی کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔ اور ہیضہ میں بھی دو دو تولہ پلانے سے فائدہ ہوگا۔ اس کی سُوکھی چھال کا چورن بھگندر کے اندر بھی لگانے سے فائدہ کرے گا۔

لنکا کے رہنے والے اس کی چھال کے کاڑھے سے مسوڑھوں کی سوجن اور دانت کے درد کو دور کرتے ہیں۔ یونانی مت کے مطابق اس کی تازی چھال کو پانی میں بھگو کر پینے سے کرس طاقت آتی ہے۔ اس کا عرق خون کو صاف کرتا ہے۔

اس کی چھال کو جلا کر اس کی راکھ میں برابر حصہ قلمی شورہ ملا کر اس چورن کو ایک چھلے ہوئے کیلے پر چھڑک کر روز کھانے سے تلی کی سوجن مٹ جاتی ہے۔

اس کی چھال کا کاڑھا پینے سے پیشاب کی جلن۔ پُرانہ سوزاک اور ہڈی کی جلن مٹ جاتی ہے۔ اس کی سات چھوٹی چھوٹی نرم ڈالیاں اڑا کر پلانے سے پاگل پن کو فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے پتوں کی جڑ میں سے جو دودھ نکلتا ہے۔ اس کو آنکھ میں انجن کی طرح لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کی داتون کرنے سے ملیریا بخار جو جاڑا دے کر آتا ہو وہ اچھا ہو جاتا ہے۔

پیپل اور دمہ کا روگ

پیپل کی اندرونی چھال کو سُکھا کر اس کا چورن کر لیوے۔ شرد یوں یعنی اکتوبر کے مہینہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

میں دسہرہ کے بعد کی پورن ماسی (پورے چاند) کو گائے کے دودھ میں چاول ڈال
کر کھیر بنا دے۔ اس کھیر کو ۱۰ تولہ لیکر اور ۲ ماشہ پیپل والا چورن ملا کر اس کو چاندنی 234
میں کم سے کم دو گھنٹے کے لئے رکھ کر کھلا دے۔ اور دمہ کا مریض اس کو کھا کر رات بھر
جاگے۔ ایسا کہا جاتا ہے کہ ایک ہی رات میں دمہ کا مرض جاتا رہیگا۔ اگر کچھ کسر رہ
جاوے تو دوسری کارتک کی پورن ماسی کو بھی کھلاوے۔

سڑے ہوئے یا نہ بھرنے والے گھاؤ۔ بھگندر اور کنٹھ مالا میں کئی بار پیپل کے اندرونی 235
چھال کو گلاب جل میں گھس کر لگانے اور بھرنے سے اچھے ہو جاتے ہیں۔ 236

پیپل کی نئی کونپل کھانے سے داد۔ کھاج۔ چھاجن۔ دوسرے چرم روگ اچھے 237
ہوتے ہیں۔

پیپل کا رس یا دودھ لگانے سے پیروں کی بوائیں اچھی ہو جاتی ہیں۔ 238

گرا (مقعد) کے اندر کا ناسور پیپل کی سوکھی ہوئی اندر چھال کو چھان کر اندر بھرنے 239
سے فائدہ ہوتا ہے۔ بانجھپن۔ اس کے سوکھے پھلوں کے چورن ۲ ماشہ کی خوراک 240
رجسولا ہونے کے بعد جب اشنان کر چکے تو ۱۴ دن تک کھا کر اوپر سے کچا دودھ پینے
سے بالک پیدا ہوتا ہے۔ اس کے بیجوں کو شہد کے ساتھ کھانے سے خون صاف 241
ہوتا ہے۔

پیٹ کا درد۔ پیپل کے ڈھائی پتے پیس کر گڑ میں گولی بنا کر کھلانے سے پیٹ 242
کے درد کو آرام ہوتا ہے۔

پیپل کی نرم کونپلیں ۴ سیر پانی میں اوٹا ؤ جب ایک سیر پانی رہے تو اس کو 243
چھان کر دو سیر شکر کی چاشنی بناؤ چاشنی بنتے پر دہ کچی ہوئی کونپلیں اسی چاشنی میں

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ڈال کر مربہ بنا لو۔ یہ مربہ صبح شام آدھی چھٹانک کھانے سے ویریہ گاڑھا ہوتا ہے اور طاقت بڑھتی ہے دماغ کو قوت ہوتی ہے۔ سانپ کا زہر اور بچھو کے متعلق پورا حال پیچھے زہریلے جانوروں کے کاٹنے کے علاج میں اچھی طرح دکھلایا گیا ہے۔ ضرور پڑھ کر فائدہ اٹھائیے۔

ببُول

ببول کی داتون کرنے سے پائریا دور ہوتا ہے اور ہلتے ہوئے دانت بھی مضبوط ہو جاتے ہیں۔ چھال کو اُبال کر اُس سے غرغرے کرنے سے دانت کی تکلیف دُور ہو جاتی ہے۔

ببُول کے پھلوں کو سایہ میں سکھا کر پیس چھان کر ۲ ماشہ شکر کے ساتھ ملا کر پھانک کر اوپر سے ایک پاؤ دودھ پینے سے حاملہ عورت کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اولاد خوبصورت اور بلوان ہوتی ہے ۴۰ دن تک پیوے۔

ببول کی جڑ کا کاڑھا پینے سے پیٹ اور گٹھیا کی بیماریوں کو فائدہ ہوتا ہے۔

ببول کی کونپلوں کو رات میں پانی میں بھگو کر اُس میں رکھ دو۔ صبح اس پانی کو نتھار کر پینے سے سوزاک اور پیشاب کی جلن میں فائدہ ہوتا ہے۔ یا تین تولہ کونپلوں کو پانی میں بھگو کر صبح مل چھان کر دو تولہ گرم گھی ملا کر ۸ یا ۱۰ دن پینے سے سوزاک کو فائدہ ہوتا ہے۔

ببول کے پھُولوں کے چورن کو شہد ملا کر زبان پر لگانے سے منہ کی چھالوں کو فائدہ ہوتا ہے۔ اِس کے پھُولوں کو پیس کر سرکہ میں ملا کر داد پر لگانے سے داد جڑ سے چلا جاتا ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

252 اِس کے پتہ کی کونپلیں تھوڑے زیرہ اور انار کی کلیوں کے ساتھ پیس کر اس پانی
کو چھان کر اس میں ایک ٹکڑا گرم اینٹ کا بجھا کر پلانے سے سخت دستوں
کو فائدہ ہوتا ہے۔ ببول کے پتے۔ چھال۔ پھول اور گوند برابر لیکر پیس کر صبح کے
253 وقت پانی کے ساتھ لینے سے دھات کا پتلا پن۔ شیگھرپتن۔ سپن دوش۔ جریان۔
عورتوں کے سفید پانی کو مفید ہے۔ خوراک ۲ ماشہ سے ۳ ماشہ تک۔ اِس کے ہرے
254 پتوں کا لیپ زخم کو بھرتا اور گرمی کی سوجن کو دور کرتا ہے۔
255 اِس کا گوند معدہ اور آنتوں کو طاقت دیتا ہے۔ سینے کے درد۔ کھانسی اور
گلے کی خشکی کو مٹاتا اور آواز کو صاف کرتا ہے۔ اِس کو روغن گل میں بھون کر کھانے
256 سے سب طرح کے خون کو بند کرتا ہے۔ پیشاب میں شکر آنے کو مفید ہے۔
257 بہیڑہ اور گوند کو پیس کر چنا برابر گولی بنالیوے۔ سایہ میں سکھا کر منہ میں ڈال کر
چوسنے سے دمہ و کھانسی کو مٹاتا ہے۔ ۴ ماشہ گوند ۱ تولہ گائے کے گھی کے ساتھ
258 ایک ہفتہ چاٹنے سے کف کے ساتھ یا جسم کے کسی حصہ سے خون آنے کو روکتا ہے

میتھی کے فوائد

اِس کے بیج بھوک کو بڑھاتے ہیں۔ آنتوں کو سنکوچن کرتے ہیں۔ کوڑھ میں مفید ہیں
منہ کے خراب ذائقہ کو سدھارتے ہیں۔ اور دل کی بیماری میں مفید ہیں۔ خون گرنے
میں اس کے بیجوں کو کوٹ کر اس کی پھانٹ بنا کر دیتے ہیں۔ پرسوت کال میں
گو میتھی کے بیجوں کا دوسرے خوشبودار چیزوں کے ساتھ پاک بنا کر دیا جاتا ہے۔
اِس پاک سے پرسوتا کو بھوک لگتی ہے۔ اس کو دست صاف ہوتا ہے۔ اور اس

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کی گن.گی دور کر دیتا ہے۔

ولگنا اور میتھی جس کو لو یا گرم ہوا لگ گئی ہو اسکے گلے کے اوپری حصے پر ریڑھ کی ہڈی پر چار چھ انگل میتھی کے بیج پیس کر لیپ دو۔ آدھ گھنٹہ میں نیند آجاویگی اور بخار شانت ہوگا۔

گٹھیا۔ گڑ میں میتھی کا پاک بنا کر کھانے سے گٹھیا دور ہوتا ہے۔

کان کا بہنا۔ میتھی کے بیجوں کو دودھ میں پیس کر چھان کر گنگنا کر کے کان میں ٹپکانے سے کان کا بہنا بند ہوتا ہے۔

بواسیر میں۔ میتھی کے بیجوں کو دودھ میں اوٹا کر پلانے سے بواسیر کا خون بند ہو جاتا ہے۔

چھاتی کی بیماری۔ میتھی کے بیج کا کاڑھا کر کے شہد ملا کر پینے سے چھاتی کے پرانے روگ بھی جاتے رہتے ہیں۔

ہلدی کے فوائد

ہلدی آنکھوں کی روشنی کے لئے بہت مفید ہے۔ پرانے زمانے سے ہمارے بزرگوں نے اس طرح کی چیزیں کھانے میں معمولی مقدار میں ملا کر استعمال کرنا بتلایا ہے۔ ہم لوگ اپنی غلطی سے زیادہ مقدار میں ملا کر اپنی صحت کو خراب کرتے ہیں۔

۱۔ ہلدی کے پتوں کا رس چند بوند آنکھ میں ڈالنے سے آنکھو کی روشنی بڑھے گی اور جالا تک کو فائدہ ہوگا۔ اگر لگاتار ۴۰ دن تک صبح شام پتوں کا رس ڈالا جائے۔ ہلدی چبانے سے دانتوں کا درد جاتا رہتا ہے۔

۲۔ کھانسی میں ۳۔ ماشہ ہلدی اور ایک ماشہ سجی پیس کر بیر کی برابر گولی بنالیوے صبح شام کھاوے۔ دمہ میں۔ ہلدی بھنی ہوئی ہموزن گھی ملا کر ۳ ماشہ سے شروع

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

کرے ایک تولہ تک لیجاوے ۔ یہ پُرانے بخار کو بھی مفید ہے۔

۳۔ ہلدی و نمک کو پیس کر لگانے سے منھ کی جھائیں دور ہوتیں ہیں ۔ 268

۴۔ ہلدی کی گرہ میں گولی بنا کر گائے کے پیشاب کے ساتھ کھانے سے فیل پاؤ اور کوڑھ کو فائدہ کرتا ہے۔ 269

۵۔ ایک تولہ بھُنی ہلدی کا سفوف ۲ تولہ دہی میں ملا کر کھانے سے یرقان (پیلیا) کو فائدہ ہوگا۔ 270

۶۔ ہلدی و آنولہ ہموزن لیکر پیس کر برابر کھانڈ ملا کر کھانے سے سوزاک دور ہوتا ہے۔ ۷ روز کھاوے۔ 271

۷۔ ہلدی بھون کر گھی میں ملا کر زخم میں لگانے سے زخم کا ورم دور ہوتا ہے۔ 272

بیل

بیل کی جڑ۔ چھال و پتوں کا رس پیشاب میں شکر آنے کو اور بار بار پیشاب آنے میں فائدہ کرتا ہے۔ پھل پیٹ کی سب بیماریوں کو دور کرنے میں اکسیر ہے۔

بیل کا باندا سکھا کر ایک تولہ ایک پاؤ دودھ کے ساتھ روز صبح ۴۰ دن تک کھانے سے عورتوں کے نرسنتان پیدا ہوتی ہے۔ 273

نوٹ۔ انار کے درخت کا باندہ بھی اسی کے لئے مفید ہے۔ 274

کچے یا گدر بیل کے گودے کو سکھا کر بیج علیحدہ نکال دو پھر کوٹ چھان کر رکھ لو ایک تولہ یا ۶ ماشہ رات میں بھگو دو صبح کو گڑ یا مصری ملا کر کھانے سے پیٹ کے سب مرض دور ہوتے ہیں۔ ہفتہ دو ہفتہ میں مکمل فائدہ معلوم ہوگا۔ 275

بیل کے پتے یعنی ایک تولہ تک آٹھ دس صبح کو پانی میں پیس کر کالی مرچ و مصری 276

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

یا شہد ڈال کر جاڑوں میں گرم کر کے اور گرمیوں میں ٹھنڈا صبح و شام پینے سے ہر طرح کے پیشاب کے متعلق مرض مثلاً پیشاب میں شکر آنا۔ جریان۔ احتلام بار بار پیشاب آنا۔ رک رک کر پیشاب عورتوں کے پردر وغیرہ سب مرضوں میں مفید ہے۔ ۴۰ دن تک استعمال کرے۔

جنگلی جڑی بوٹی کے مصنف لکھتے ہیں کہ "مدھو پرمیہ (ذیابیطس) کے خطرناک حالت کے روگی کی حالت میں روزانہ صبح و شام دو بار بیل پتر کا رس ایک ایک تولہ کالی مرچ ملا کر دینے رہنے سے دو ماہ میں بالکل آرام ہو جاتا ہے۔ گرمیوں میں ٹھنڈا اور جاڑوں میں ذرا گرم کر کے دیوے۔" ویسے بھی اگر صبح و شام بیل پتر کے پانچ پتوں کو چبا کر عرق چوس لیا جاوے اور ۱۱ پتوں تک لی جاوے پھر گھٹا کر پانچ تک لاوے۔ اسطرح ۴۰ روز تک پتوں کو چبا کر عرق چوسے ضرور فائدہ ہوگا۔ ڈاکٹر دیسائی کے کہنے کے موافق بیل کی جڑ۔ دل کی دھڑکن۔ بات روگ۔ اداسینا۔ نیند نہ آنا۔ پاگل پن اور مالی خولیا وغیرہ میں کام آتی ہے۔ یہ دشمول کے کاڑھے میں بھی ڈالی جاتی ہے۔ ویرج پتلا ہونے پر اس کی جڑ کی چھال اور زیرہ کو پیس کر گھی میں ملا کر دینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

پلاش (ڈھاک)

ڈھاک کے بیج گرم ہوتے ہیں۔ قوت ہاضمہ کو بڑھاتے ہیں۔ ٹوٹی ہڈی کو جوڑنے میں بواسیر۔ دست۔ باد گولا۔ کیڑوں کو مارتے ہیں۔ زخموں کو مفید ہیں۔ ڈھاک کے پھول گرم کر کے باندھنے سے (انڈبر دھی) فوطوں کے بڑھنے کو روکے گا۔

اس کے پھول۔ پیاس۔ جلن۔ وات۔ خون کی خرابی۔ کوڑھ۔ جریان۔ درد

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

وغیرہ کو مفید ہے۔ ڈھاک کی جڑ کا عرق بھپکے کے ذریعہ کھنچا ہوا۔ آنکھ کے لیئے۔ اور پیٹ کے ہر ایک مرض کو مفید ہے۔ پیٹ کے سب مرضوں میں پان میں دو تین بوند ڈال کر صبح و شام ۴۰ دن تک کہاوے۔ اور آنکھ میں ایک دو بوند صبح و شام ڈالے۔ اگر ۴۰ دن سے پہلے ہی فائدہ ہو جاوے تو چھوڑ دے۔ ڈھاک کا گوند (چینیا گوند) ہیں کر دہی ملا کر کھلانے سے سوزاک کو لابھ ہوگا۔ لیکن گرمیوں یا صرف گلابی جاڑوں میں استعمال کرے۔ ۷ دن میں فائدہ ہوگا۔

گولر

گولر کا پتہ حلق کی گلٹیوں کی سوجن کو دور کرتا ہے۔ زبان کی بولی کو صاف کرتا ہے۔ پیاس کی جلن کو بجھاتا ہے

کسی ہتھیار سے زخم ہو جانے پر مفید ہے۔ ٹوٹی ہڈی جوڑتا ہے۔ گولر کا پکا پھل چوٹ اور لگنے پر مفید ہے۔ کچے پھل کی ترکاری پیشاب میں شکر آنے کو مفید ہے۔ اس کے پنچ انگ (جڑ۔ پتہ۔ پھل۔ ڈال) میں پانی گرم کر کے دہونے سے گٹھیا کو اور دوسرے دردوں میں مفید ہے۔

گولر کے کچے پھل اور کیلے کی کچی پھلی کے ٹکڑے کر کے سکھا لو۔ پھر پیس کر چھان لو ۶ ماشہ شہد کے ساتھ صبح و شام کہانے سے ۴۰ دن میں پردر وغیرہ سب مرض عورتوں کے دور ہوتے ہیں۔ اگر شہد نہ ہو تو مصری ملا کر کہاوے۔ اوپر سے پاؤ بھر دودھ پیوے

پیشاب میں شکر آنے میں بار بار پیشاب آنے پر گولر کے تازے پتوں کو پیس کر میٹھا ملا کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

ہیضہ میں گولر کے پتے ۳ تولہ مصری ۲ تولہ ساٹھی کے چاول کا دھوون میں

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پیس کر پلانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ چاولوں کو پانی میں دو گھنٹہ بھگو کر اس کو مل کر چھان لیوے۔ اسی چھنے ہوئے پانی میں پیسے اور ہر قے اور دست کے بعد ایک یا دو تولہ پلا دیوے۔ ڈاکٹر راجیندر پرشاد بہار والے نے بھی اس کو سیکڑوں روگیوں پر آزمایا ہے۔ اور مفید پایا۔ کھانسی میں گولر کے پتہ ۴ تولہ ملیٹھی ۴ تولہ دونوں کو خوب پیس کر چنا برابر گولی بنالو۔ دن رات میں ۴ یا ۵ گولی منہ میں ڈال کر چوسنے سے فائدہ ہوگا۔ یا گولر کے پتے ۳ تولہ اور ملیٹھی و بہیڑا و ہڑ بڑی
۱ تولہ ۱ تولہ ۱ تولہ
سب کو کوٹ پیس کر گولی بنا کر اسی طرح استعمال کرے۔

کان و ناک کے سب مرضوں میں گولر کے پتے پانی میں پیس کر چھان کر ذرا ذرا ناک میں ڈالے سب زخم وغیرہ اچھے ہوں گے۔ اور کان میں روئی کے پھایہ میں بھگو کر رکھے۔ اور اندر دو چار بوند ڈالے۔

تالو کا گھاؤ۔ زبان کا گھاؤ تالو یا زبان کٹ جانے پر۔ گولر کے پتے پیس کر پوٹلی بنالو۔ زبان کے سہارے پوٹلی کو تالو کے گھاؤ یا پھوٹنے کی جگہ رکھو۔ پوٹلی برابر بدلتے رہو یعنی نئی پوٹلی بنالو پھر بدلتے رہو۔ اسی طرح کٹی ہوئی زبان پر بھی پوٹلی رہے تاکہ اس کا عرق آہستہ آہستہ زخم پر اثر کرتا رہے۔

بواسیر و بھگندر میں۔ گولر کے پتوں کو باریک پیس کر مصری اور چاول کے پانی میں ملا کر روز چار مرتبہ دو تولہ پیا جاوے۔ ۴۰ دن میں فائدہ ہوگا۔

انار

پیاس کو بجھاتا ہے۔ چھلکوں کا کاڑھا پینے سے دست بند ہوتے ہیں۔ میٹھے انار کا دانہ دل کو طاقت دیتا ہے۔ دماغ کو قوت دیتا ہے۔ خون بڑھاتا ہے۔ ہاضم ہے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

انار کے پھول پھل ۔ جڑ ۔ پتیاں چھلکا سب چیزیں کسی نہ کسی مرض میں کام آتی ہیں
انار کا عرق بہت جلد جسم میں قوت دیتا ہے۔ جو بڑے زور دار لکچرار پلیٹ فارم پر
بولتے ہیں۔ ان کو اس کا رس پیکر نیا جوش آجاتا ہے۔ اور تھوڑی ہی دیر میں دوسرا
لکچر دینے کے قابل ہوسکتے ہیں۔

۱۔ دمہ انار کا چھلکا سکھا کر چلم میں رکھ کر پینے سے بڑا فائدہ ہوتا ہے۔ کھانسی
میں ویسے ہی انار کا گیلا چھلکا منہ میں ڈالے رہنے سے فائدہ ہوگا۔ یا دودھ میں
چھلکا اوٹا لیا جاوے پھر وہ پیا جاوے تو پرانی کھانسی کو بھی لابھ دیگا۔ سوکھا چھلکا
کوٹ چھان کر سر میں ملنے سے سر کے جوں میل وغیرہ صاف ہوجاتا ہے۔

۲۔ انار کے دانہ کی گٹھلی پیس کر لیپ کرنے سے ٹوٹی ہڈی تک جڑ جاتی ہے۔

۳۔ انار کی پھانکوں کو الگ کرنے والی جھلی کو اکٹھا کر کے جلا کر خوب باریک کر لو
پھر رات میں انجن کی طرح آنکھ پر لگانے سے آنکھ کی کمزوری یہاں تک کہ تینگر
مارڑا۔ پھولی تک کو فائدہ پہونچا دیگا۔

۴۔ انار کے پھول کی کلی کو جو کے آٹے میں بند کر کے خوب بھون لیوے۔ پھر اس
بھنی ہوئی کلی کو پیس کر دودھ میں ملا کر ایک دو ماشہ روز بچے کو کھلانے سے سوکھا کا
مرض بھی اچھا ہوجاتا ہے۔ تازی کلی دودھ میں ملکر جسم پر ملنے سے زیادہ فائدہ
ہوگا۔

۵۔ بچوں کی کھانسی اور سانس پھولنے پر انار کے درخت کی چھال جوسانڈا اور انار
کے رس کی چٹنی چٹانا بہت مفید ہے۔ انار اور بہیڑے کا سوکھا چھلکا پیس کر پھر

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کالی مرچ اور سیندھا نمک بھی پیس کر ملا لیوے۔ یہ تھوڑا تھوڑا چاٹنا بھی مفید ہے
۶۔ بہت کھٹا انار لیکر اوپر سے مٹی اچھی طرح لپیٹ کر (گل حکمت) اپلوں کی آگ
میں جلا لو۔ جب خوب جل جاوے تو اچھی طرح پیس لو۔ چھ ماشہ شہد کے ساتھ دینے
سے ہسٹیریا اور عورتوں کے رحم کے مرضوں کو فائدہ کرے گا۔

چنا سے فائدہ

298 چنا کا ساگ دسمبر۔ جنوری کے مہینہ میں لیکر سکھا لیوے وہی سوکھا ہوا ساگ
مئی، جون کے مہینہ میں جب خوب لو چلتی ہو۔ پانی میں بھگو کر جب خوب بھیگ
جاوے تو مل چھان کر کچی کھانڈ ملا کر پلانے سے لگی ہوئی لو میں بجلی کی طرح اثر کرتی
ہے۔ ویسے بھی ان دنوں میں صبح کو شربت بنا کر پینا دن بھر تمام جسم میں ٹھنڈک
رکھیگا۔ اور زیادہ پیاس نہیں لگنے دیگا۔

ویسے بھی جن دنوں میں خوب لو چلتی ہو خوب دھو کر وہی سوکھا ساگ
رات میں ایک چھٹانک آدھ سیر پانی میں بھگو دو صبح کو مل کر چھان کر بوتل
میں بھر لو۔ جن بچوں کو زیادہ دھوپ کی وجہ سے بخار آگیا ہو وہی سوکھے
چنے کے ساگ کا پانی دو دو گھنٹہ بعد پلانے سے بہت فائدہ ہوگا۔ تیز سے تیز
بخار ایک دو دن میں اتر جاویگا۔ یہ اچھی طرح آزمایا ہوا ہے۔

سوکھے چنے کا ساگ دال میں ڈال کر کھانا بھی مئی۔ جون کے مہینوں میں
بڑا مفید ہے۔ چنا رات میں بھگووے دوسرے دن صبح اس پانی کو پینے سے
بہت طاقت آتی ہے۔ اور تیسرے دن انکھوا نکل آویگا۔ تو وہ چنا بھی بہت مفید ہے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

نیم

یہ ہندوستان کا بڑا مشہور درخت دوا کے لئے ہے۔ اس کی روزانہ داتون کرتے سے دانت مضبوط ہونے کے علاوہ منہ سے بدبو نہیں آتی۔ اس کی دو تین سیکیں ایک تولہ پانی میں پیس کر پلانے سے بچوں کے چیچک نہیں نکلتی۔ یہی فائدہ کچے کریلے کو پیس کر اس کا رس دینے سے ہوتا ہے۔ یا املی کے بیج رات میں بھگو کر صبح اوپر کا چھلکا اتار کر مل چھان کر مصری ملا کر پلانے سے ہوتا ہے۔ جاڑوں میں گرم کر کے پلاوے۔ 299

ملیریا بخار میں۔ نیم کی پتی ایک تولہ بھنی ہوئی پھٹکری ۲ ماشہ دونوں چیزیں پانی میں پیس کر ڈیڑھ رتی کی گولیاں بنالی جاویں بخار آنے سے دو دو گھنٹہ پہلے کھلانے سے بخار نہیں آویگا۔ اگر آجاوے تو پھر دوسرے دن صبح ہی سے ہی گولیاں کھلانا شروع کر دو۔ دو دو گھنٹہ بعد کھلاؤ۔ 300

پھوڑا یا پھنسی میں نیم کی چھال گھس کر لگاتے سے اور اس کی پتی پانی میں اوٹا کر دھونے سے فائدہ ہوگا۔ 301 مسوڑے پھولنے پر نیم کی بیج آنگاس کے کاڑھے سے کلی کرنا ہوگا۔ 302 نیم کے کچے پھل یعنی نبولی کا دودھ انجن کی طرح آنکھ میں لگانے سے رتوندی کو فائدہ ہوتا ہے۔ 303

بواسیر میں نیم کے پکے پھل کا گودہ یعنی نہار منہ دو تین پکی نبولی کا گودا روز ایک ماہ تک کھاوے۔ فائدہ ہوگا۔ 304

پیٹ کی اچوک دوا۔ نیم کی سیکیں، عدد کالی مرچ، عدد لاہوری نمک موافق 305

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

بینکوں کو گرم راکھ یعنی بھوبل میں دو تین بار دبا کر نکال لیوے۔ پھر اس کو چھیل لیوے۔ اوپر کا چھلکا پانی میں پیس کر پلاوے۔

تُلسی

تُلسی ہندوستان میں اس قدر عام ہے کہ ہر جگہ اور ہر موسم میں پایا جاتا ہے ہندو عورتیں اس کو پوجتی ہیں۔ اس کی بیشمار صفتیں نہیں جانتیں۔ درحقیقت اس کے اوصاف جان کر ایشور کی قدرت کا اظہار ہوتا ہے۔ جتنی چیزیں انسان کی تندرستی کے لئے مفید ہیں وہ سب زیادہ تعداد میں ہر جگہ مل سکتی ہیں۔ سنہ ۱۹۲۰ کے "جیون سکھا" اخبار میں ایک ۵۰ سال کے آدمی کا ذکر ہے کہ اس کے دل کی دھڑکن اس قدر بڑھ گئی تھی کہ سب ڈاکٹروں وغیرہ نے جواب دے دیا تو اس کے گھر والوں نے گنگا کنارے ایک کٹی میں اس کو رکھ دیا کہ آخری وقت وہیں رہے۔ اتفاق سے ایک مہاتما اس طرف سے نکلے اور اس آدمی کی حالت دیکھ کر کہا کہ اگر تم روز بلا ناغہ چار پانچ

306 تُلسی کے پتے گنگا جل کے ساتھ صبح نہار منہ کھا لیا کرو تو اچھے ہو جاؤ۔ اس نے ایک ماہ اسی طرح تُلسی کے پتے گنگا جل کے ساتھ کھائے۔ دل کی دھڑکن بالکل ٹھیک ہو گئی۔

307 گٹھیا میں۔ تُلسی کا پنچانگ (جڑ، پتے۔ ڈنٹھل۔ پھول بیج) برابر لے کر پیس کر چھ ماشہ لیں۔ اور اتنا ہی پرانا گڑ ملا کر بکری کے دودھ کے ساتھ دونوں وقت کھانا چاہیئے۔

308 تُلسی کے پتوں کا رس شہد میں چاٹنے سے گلے کا درد اچھا ہوتا ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

تلسی کے پتوں کا رس اور تھوڑا سا کافور ملا کر چندن سے گھس کر لگانے سے سر درد
اچھا ہوتا ہے۔ اگر گرمی کے سبب ہو تو کاغذی لیموں کے رس میں تلسی کے پتے پیس کر لیپ
کرنے سے داد۔ کھاج اور چھاجن کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔

لیموں کے رس میں تلسی کے پتوں کا رس ملا کر چہرے پر ملنے سے کالے داغ۔ جھائیں
وغیرہ مٹتی ہیں اور چہرے پر چمک بڑھتی ہے۔

ناک کے زخم اور پینس کے مرض میں۔ تلسی کے سوکھے پتوں کو پیس کر اس کو بار بار
ناک میں سونگھنے سے زخم کو فائدہ ہوتا ہے۔ اور ہرے پتوں کے رس کو ناک میں برابر
روزانہ ڈالنے سے ناک کی بدبو و پینس کا مرض ایک ماہ میں ٹھیک ہو جاتا ہے۔ یا
تلسی کے رس میں تھوڑا کپور ملا کر ناک میں ڈالنے سے بھی ناک کے کیڑے مر جاتے ہیں
سرسوں کے تیل میں تلسی کے پتے جلاؤ پھر اس تیل کو چھان کر رکھ لو۔ کان میں وہ
تیل ڈالنے سے کان کا درد اور زخم ٹھیک ہوگا۔ پاؤ بھر پانی میں ایک تولہ تلسی کے
پتے اوٹاؤ جب ایک چھٹانک باقی رہے تو مل کر چھان کر پینے سے جگر کی تمام خرابیاں
دور ہو جاتی ہیں۔

سپن دوش (احتلام) میں تلسی کے بیج ۶ ماشہ پاؤ بھر پانی میں مٹی کے برتن میں بھگون لو۔
دو صبح کو۔ چھوٹی الائچی کے بیج اور ۱۵ عدد بادام سب سل پر گھس کر مصری ڈال کر چھان لے
کر دو تین ہفتہ پینے سے فائدہ ہوگا۔ جاڑوں میں گرم کر کے پیوے۔ یا تلسی کے بیج کا
چورن ۳ ماشہ پرانا گڑ ۳ ماشہ لے کر گائے کے تازہ دوہے ہوئے دودھ کے ساتھ کھانے
سے بیس طرح کا پرمیہہ۔ جریان یا سپن دوش سب دور ہوتا ہے۔

آنکھوں کی سوجن اور کھجلی میں تلسی کی پتیوں کے کاڑھے میں تھوڑا سا گلابی پھٹکری

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پھویا ڈال کر تھوڑی صاف روئی سے گرم گرم سینک دے فائدہ ہوگا۔

317 تلسی کے بیج ۲ ماشہ آونے کے مربے کے ساتھ کھانے سے جسم کی پتی اچھلی ہوئی کو فائدہ کرتا ہے۔

318 بچوں کے ہرے پیلے دستوں میں۔ الٹی پیٹ کا درد پسلی چلنا۔ سوکھا روگ وغیرہ میں تلسی کے پتوں کا رس۔ لیموں کا رس۔ پیاز کا رس ان تینوں کو ملا کر تین تین ماشہ دن میں چار پانچ مرتبہ شہد کے ساتھ دینے سے فائدہ ہوگا۔

آنولہ

وٹامن سی۔ کیلا سے دس گنا سنترہ میں اور سنترہ سے بیس گنا آنولہ میں ہوتا ہے اس وٹامن کے فوائد باب ۶ میں دیکھئے۔ آنولہ ہمیشہ کھانا چاہیئے۔ بچے کا جب دودھ چھوٹ

319 جاوے تو آنولہ کا رس شہد یا شکر میں ملا کر دیویں۔ یا ٹماٹر یا سنترہ کا رس دیویں کھانے یا گرم کرنے پر آنولہ کا وٹامن بنا رہتا ہے۔

320 آنولہ کو کسی مٹی کے برتن میں ابالو پھر ملکر چھان لو گٹھلی و ریشہ الگ کر کے گھی میں بھون لو۔ اب یا شکر ملا لو۔ دل۔ دماغ و معدے کو طاقت دیگا خوراک ۳ ماشہ ۶ ماشہ تک صبح و شام۔

321 ہرے آنولہ کا رس ۶۲ ½ تولہ۔ چھوٹی پیپر۔ منقہ۔ شہد ہر ایک ۴ تولہ بنس لوچن۔ سونٹھ۔ ملیٹھی۔ چھ چھ ماشہ شکر ایک سیر۔ آنولہ کا رس قلعی دار برتن میں چھانے۔ بیج نکال کر منقہ اسی رس میں ملا دیوے۔ شکر ڈال کر آگ پر پکا دے۔ گاڑھا ہو تب باقی چیزیں پیس کر ملا دے۔ ٹھنڈا ہونے پر شہد ڈالے۔ مٹی کی ہانڈی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

میں رکھے. کڑھائی میں پکا سکتے ہو. بچوں کو ۳ ماشہ سے ۶ ماشہ تک بڑوں کو ا
تولہ صبح شام دیا جاوے. کھانسی. سانس. پرانا بخار. دق وغیرہ میں مفید
322 ہرا آنولہ مٹی کے برتن میں اُبالے گٹھلی نکال کر پیس کر پنیر حسا نمک ملاکر ایک تو
دال ترکاری کھانے سے کلیجے کا درد. مندا اگنی. قبض. آنکھوں کی بیماری. گ
پھنسی وغیرہ کو لابھ ہوگا.

جس موسم میں آنولہ ہوتا ہے اسی وقت اوسکو سکھا کر رکھ لیا جاوے
ہر موسم میں کام میں لایا جاسکتا ہے. یہ آنکھوں کے لئے بہت مفید ہے. اگر تا
323 عرق اور خالص شہد ملاکر رات میں سوتے وقت آنکھ میں لگایا جاوے تو
آنکھ کمزور ہو اور نہ عینک کی ضرورت پڑے. بلکہ جو لوگ عینک لگاتے ہیں
کو لگاتار لگانے سے بڑا فائدہ ہوگا.

آنولہ میں خاص بات یہ ہے کہ سارے جسم سے مادہ فاسد نکال ڈالتا ہے

مکڑی کا جالا

بن اوشدھ چندرا ودے آٹھواں بھاگ صفحہ ۱۹۵۶ میں لکھا ہے.
"جو مکڑی سفید رنگ کے کاغذ کیطرح جالا بناتی ہے. جالا قریب دو انچ
چوڑا گولائی میں ہوتا ہے. اسی سفید جالے سے مطلب ہے.

324 ۱- بلیریا بخار میں - ۱- مکڑی کے جالے کو دیوار پہ سے لیکر اچھی طرح کپڑے
صاف کر کے ایک رتی جالا لیکر گڑ میں گولی بناکر صبح. دوپہر. شام کھلانے سے جا
جینا بخار ہو - روز آنے والا. تجاری. چوتھے دن کا سب کو آرام ہوگا.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

325 سفید جالے کی بتی بنا کر اس کو کڑوے تیل میں بھگو کر جلا کر کاجل بنالیوے اس
کاجل کو آنکھ میں لگانے سے ملیریا بخار جاتا رہیگا۔

326 دمہ و کھانسی میں۔ مکڑی کے سفید جالے کو صاف کر لیا جاوے۔ پھر گڑ ملا کر صبح دوپہر
شام کھانا کھانے کے بعد پانچ چھ دن میں دمہ کو بہت فائدہ ہوگا۔

327 ہومیوپیتھک دوا بلیٹا اور ٹیلیں ایسے ہی کیڑے سے طیار کی جاتی ہے۔
اور ہومیوپیتھک ڈاکٹروں نے اس کی بڑی تعریف لکھی ہے۔ اور پرانے سے
پرانا دمہ اس کے استعمال سے اچھا ہو چکا ہے۔

اسی کتاب کے صفحہ ۱۹۸۹ پر شہد کے متعلق لکھتے ہیں۔

328 ۱۔ پرانے قبض میں۔ جن لوگوں کو ہمیشہ قبض رہتا ہو۔ پہلے ۲۴ گھنٹہ برت رکھیں
صبح شام آدھی چھٹانک شہد چاٹ لیا کریں۔ گائی کا دودھ بھی استعمال
کریں۔ دھوپ میں اور آگ کے پاس نہ بیٹھیں۔

329 ۲۔ جرم روگ مثلاً داد۔ کھاج۔ پھوڑا پھنسی وغیرہ میں روز صبح پانی میں شہد
ملا کر پیوے۔ دو تین ماہ میں ہمیشہ کے لیئے شکایت دور ہوگی۔

330 ۳۔ تپ دق میں۔ دو تولہ شہد ۴ تولہ مکھن کے ساتھ صبح کو کھاوے۔ کئی
ماہ استعمال کرے۔

331 ۴۔ بیری بیری کی بیماری ان کو ہوتی ہے۔ جو مشین کا کٹا ہوا چاول کھاتے
ہیں۔ اس سے پیٹ پھولتا ہے۔ اس میں شہد سے دونا گھی ملا کر صبح شام کھاوے
اور گائے کا ہی دودھ پیوے۔ اور ساگ زیادہ استعمال کرے تو وٹامن
کی کمی دور ہو کر مرض اچھا ہو جاویگا۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

علاوہ اِس کے شہد کے متعلق بہت کچھ تحقیقات کی جا چکی ہے۔ یہ کمزور دل دماغ اور معدہ کو قوت دیتا ہے۔ شہد میں انسان کے جسم کے ہر قسم کے نمک پائے جاتے ہیں۔ اس میں ۸۰ فیصدی پرورش کرنے والے اجزا پائے جاتے ہیں۔ ... ہوتے ہیں کہ ان کے ہضم کرنے میں کوئی خاص قوت نہیں لگانا پڑتی ہے۔ بہت جلد جزبدن ہو جاتے ہیں۔ اگر تم تھکے ہو تو ایک چمچ شہد گرم پانی میں ڈال کر پینے سے فوراً تھکاوٹ دور ہوگی۔ دماغ کو خاص قوت پہنچانے کے لیئے دس عدد بادام رات میں پانی میں بھگو دو۔ صبح چھیل کر اس بھنگ کو ایک ایک کر کے ایک چمچ شہد کے ساتھ آہستہ آہستہ چبا کر کھا لو۔ دماغ کے لئے اکسیر اعظم ہے۔

پانچواں باب

علاج شمسی (سورج سے علاج)

یہ بھی قدرتی علاج ہے۔ اس علاج میں مختلف رنگوں کی بوتلوں میں پانی۔ مصری۔ نمک یا مٹی بھر کر دھوپ میں رکھ کر طیار کیا جاتا ہے۔ پانی کم چھ گھنٹہ اور تیل وغیرہ چالیس دن دھوپ میں رکھنے سے استعمال کے لائق ہوتا ہے۔ پانی معمولی کنوئیں یا نل یا ندی کا تین دن تک کام دیگا۔ لیکن برسات کا پانی۔ گنگاجل۔ یا فلٹر کیا ہوا۔ پانی کبھی خراب نہ ہوگا۔ یہ علاج ڈاکٹر ... امریکہ کے مشہور ڈاکٹر کا ایجاد کیا ہوا ہے۔ اس کا بیان بھی پرانی سنسکرت کی کتابوں میں ملتا ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ہر رنگ کی بوتل کے پانی و تیل وغیرہ کے اوصاف

ہلکی نیلی بوتل کا تیل

۱. دل اور سر پر ملنے سے دل کی گرمی دور کرتا ہے۔ اور دل کی دھڑکن کے لئے مفید ہے۔ ۲. جریان کو مفید ہے۔ ۳. بخار میں سرسام نہیں ہونے دیتا۔ ۴. خوفناک خواب کو روکتا ہے۔ ۵. وہم کو دور کرتا ہے۔ ۶. سیڑھیوں پر چڑھنے سے سانس کے پھولنے کو روکتا ہے۔ اگر گرمی کی وجہ سے ہو۔ سر پر ملنے سے آدھے سر کے درد کو دور کرتا ہے۔ اور گرمی کی وجہ سے جو سر درد ہو اس کو ہمیشہ کے لئے آرام کرتا ہے۔ آنکھوں میں پانی اترنے کو روکتا ہے۔ اگر تلی کا تیار کیا ہوا تیل آنکھ میں ایک بوند روز ڈالا جاوے۔ ۷. تیلی سرسوں کا ہلکی نیلی بوتل کا تیل تیار کیا ہوا بالوں کو کالا کرتا ہے۔ ۸. پیٹ پر ملنے سے پیچش کی وجہ سے جو آنتوں میں سوجن ہو جاتی ہے۔ اس کی تکلیف کو دور کرتا ہے۔ ہلکی نیلی بوتل کا پانی یا مصری بھی استعمال کرنا ضروری ہے

ناف کے نیچے پیڑو پر ملنے سے۔ ۱. گرمی کی وجہ سے یا پیشاب کی تھیلی میں سوجن ہو جانے کی وجہ سے پیشاب کو تھوڑا تھوڑا آنے کو روکتا ہے۔ ۲. گربھاشے کی سوجن کو دور کرتا ہے۔ ۳. ہسٹریا کو روکتا ہے۔ ۴. حمل گر جانے کو روکتا ہے۔ حمل گرنے کے شبہ ہوتے ہی لگانا چاہیئے۔ ماہواری کی زیادتی کو روکتا ہے۔ دوسرے رضوں پر۔ ۱. تر۔ بتو۔ شہد کی مکھی۔ مچھر وغیرہ کے کاٹنے کے علاوہ کسی طرح کی دوسری سوجن جو چھونے سے گرم معلوم ہو۔ اس کو روکتا ہے۔ ۲. ٹانگ کی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

نس کے درد یعنی عرق النساء کو روکتا ہے ۔۳۔ گٹھیا کے درد اور سوجن پر ملنے سے فائدہ ہوتا ہے ۔ ۴۔ بواسیر کے مسّوں پر ملنے سے ان کو سکوڑ دیتا ہے ۔ ۵۔ کھجلی، داد، رگڑے جو خون بہنے لگتا ہے ۔ اس کو فائدہ کرتا ہے ۔ ۶۔ طاعون کی گلٹھی پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے ۔ ۷۔ پاگل پن میں سر پہ ملنے اور ہلکی نیلی بوتل کا پانی پلانے سے فائدہ پہونچاتا ہے ۔ آزمایا ہوا ہے ۔

گہری نیلی بوتل کا تیل

۱۔ زکام کی وجہ سے موتیا بند کا پانی آنکھ میں اترنے پر رو گی کے سر پہ ملنے سے آرام ملتا ہے ۔

۲۔ جس کو اکثر زکام رہتا ہو اس کو فائدہ پہونچاتا ہے اور دماغ کو طاقت پہونچاتا ہے ۔

ہری بوتل کا تیل

۱۔ داہنا کان بہتا ہو یا اونچا سنائی دیتا ہو تو دو چار بوند کان میں ڈالنے سے ٹھیک ہو جاتا ہے ۔

۲۔ پھوڑے پر لگانے سے پلٹس کا کام دیتا ہے ۔

۳۔ گٹھنے پر ملنے سے گٹھنے کا درد دور ہوتا ہے ۔

۴۔ گردن پر ملنے سے یورک ایسڈ کی زیادتی کو دور کرتا ہے ۔

۵۔ سوکھی کھجلی وغیرہ کو فائدہ پہونچاتا ہے ۔ پیٹ پر ملنے سے ناف ٹل جانے کو ٹھیک کرتا ہے ۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

۶۔ پاخانہ نہ ہوتا ہو سدّے نہ نکلتے ہوں تو ایک ایک گھنٹہ بعد آدھی چھٹانک پانی پلانے سے فائدہ ہوگا۔

لال بوتل کا تیل

۱۔ بایاں کان بہتا ہو یا درد ہو تو دو چار بوند ڈالنے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔

۲۔ بائیں کان میں ڈالنے اور اندری پر ملنے سے قوت باہ کو بڑھاتا ہے۔

۳۔ پرانی گٹھیا کو دور کرتا ہے

۴۔ جو پھوڑا ابھی پھوٹا نہ ہو اور گلٹی جیسا ہو اس پر لگانے سے گلٹی کو بٹھا دیتا ہے

۵۔ کمر کے نچلے حصہ میں درد ہو اس کو ملنے سے دور ہوتا ہے۔

۶۔ کوڑھ کے درد اور سوجن کو بہت فائدہ پہونچاتا ہے۔

۷۔ پھیپھڑے پر دونوں طرف ملنے سے ان کو طاقت پہونچاتا ہے۔ نمونیا اور تپ دق کی تکلیف کو دور کرتا ہے۔

نوٹ۔ دل کو بچا کر ملنا چاہیئے۔

۸۔ نئی پرانی ہر قسم کی چوٹ کو مفید ہے۔

۹۔ بوائیں پھٹنے یا ہاتھ منہ پھٹنے پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

۱۰۔ ناف کے نیچے ملنے سے رکی ہوئی ماہواری جاری ہو جاتی ہے۔ اور پیشاب کے بعد جو مل پیٹ میں رہ جاتا ہے۔ اس کو صاف کرتا ہے۔

نیلی بوتل کا تیل و پانی

نیلا رنگ وات (سودا) کے متعلق سب مرضوں میں مفید ہے۔ ساتھ ہی پت (صفرا)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کی بڑھی ہوئی حالت کو ٹھیک کرتا ہے۔ یہ دماغ اور پیٹ کو ٹھیک رکھتا ہے پیلے اور ہرے رنگ کو ملا کر استعمال کرنے سے خون صاف ہوتا ہے لیکن زیادہ ہرگز استعمال نہ کیا جاوے۔ ورنہ گرمی کرے گا۔ اگر اتفاق سے زیادہ استعمال کر لیا ہو تو نیلی بوتل کے پانی کو استعمال کرنے سے جادو کی طرح فوراً خراب اثر دُور ہو جاویگا۔ پیلا رنگ قبض بدہضمی پیٹ میں وایو کی خرابی جگر۔ تلی۔ اور پھیپھڑے کی بیماریوں کو ٹھیک کرتا ہے۔

سفید رنگ

یہ سورج میں جو سات رنگ پائے جاتے ہیں۔ اور کبھی کبھی قوس قزح (دھنش) کے وقت ظاہر ہوتے ہیں۔ ان سب رنگوں سے مل کر سفید رنگ بنتا ہے۔ یہ خاص کر تپ دق کے بیماروں کو بہت مفید ہے۔ اِس کے پانی و تیل کی خاصیت یہ ہے کہ اس کا چوتھائی حصہ جس رنگ میں ملا دیا جاویگا۔ اس کی طاقت دگنی سے چوگنی تک ہو جاوے گی۔ سفید بوتل کا تیار کیا ہوا پانی بچوں کے دانت نکلنے کے وقت کی تکلیف کو دور کرتا ہے۔ اُن کے ہرے پیلے دستوں اور بخار میں بھی مفید ہے۔ موت کے وقت کے گلے کے کف کو دُور کرنے میں اکسیر ہے۔

نارنجی بوتل کا تیل

۱۔ نسوں کو طاقت پہونچاتا ہے۔

۲۔ دل پر ملنے سے دل کی دھڑکن کو فائدہ پہونچاتا ہے۔ چاہے جیسی سخت چوٹ ہو جو پھوٹی نہ ہو وے تو کڑوا تیل لگانے سے درد فوراً بند ہوگا۔ اور چند روز میں

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

سوجن وغیرہ سب ٹھیک ہو جاویگی۔

۳۔ آتشک کے گھاؤں کے لئے بہتر بہدف (رام بان) ہے۔

۴۔ کمر اور درد کی کُل جگہ پر ملنے سے عرق النسا، (ساٹھ کا درد یعنی وات روگ) میں مفید ہے۔ لیکن نارنجی رنگ کی بوتل کا پانی دن میں چار بار ضرور پیا جاوے۔ تو بہتر فائدہ ہوگا۔

ایک آزمایا ہوا نسخہ

سفید گہری نیلی۔ اور نارنجی تینوں بوتلوں کا تیار کیا ہوا پانی دن میں چار چھ مرتبہ پلانے سے پرانا دمہ۔ کھانسی۔ تپ دق کی کھانسی کو بہت فائدہ کرتا ہے۔ خوراک آدھی چھٹانک سے ایک چھٹانک تک ہونا چاہیئے۔ تینوں بوتلوں کا پانی برابر برابر لینا چاہیئے۔

۱۔ جامن کا رس پیلی اور نیلی بوتلوں میں تین ماہ رکھنے سے جو رس تیار ہوگا۔ اس کو برابر برابر ملا کر ایک ہی اونس فی خوراک پلانے سے خطرناک (کالاک پین) درد گردہ بھی بہت جلد اچھا ہوگا۔ اور جگر کی خرابی کے لئے تو اکسیر اعظم ہے۔

۲۔ ناریل کا تیل اسی طرح نیلی بوتل میں طیار کیا ہوا ہے۔ مالش کرنے سے سر کے تمام مرض دور ہوتے ہیں۔ جلے ہوئے پر لگانے سے جلن نہیں ہوتی نہ آبلا پڑتا ہے۔ جن کے دیر سے پتلے ہو گئے ہوں ان کو ایک پاؤ دودھ میں ایک تولہ تیل ڈالکر استعمال کرنے سے سب شکایت ایک ماہ میں دور ہو جاوے گی۔ پیلی بوتل والا ناریل کا تیل اسی طرح طیار کیا ہوا۔ ایک تولہ ایک پاؤ دودھ میں ملا کر کھانے سے موٹاپا دور ہوگا۔

पुस्तकालय गुरुकुल कांगड़ी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

۳ - پیشاوری بادام کے تیل کو نیلی بوتل میں اسی طرح طیار کرکے استعمال کرنیسے دماغی قوت بڑھ جاتی ہے اور عقل تیز ہوتی ہے۔ رات میں اِس نیلی بوتل والے تیل کی دس بوند آدھ سیر دودھ میں ملا کر پینے سے اور اچھی طرح کسرت کرنے سے اور مجرد (برہمچاری) رہنے سے جلق کی بُری عادت یا اوس کی وجہ سے نامردی بھی دور ہو جاتی ہے۔ لیکن پھر بُرے خیالات بالکل چھوڑ دے۔ اس کے علاوہ جسم کا دُبلاپن، انیمیا (خون کی کمی)، ہسٹریا۔ نیورستھینیا وغیرہ کو بھی بہت فائدہ ہوگا۔

علم العلاج طبقاتی

یہ علاج ڈاکٹر جے۔ ایس رِیلی واشنگٹن امریکہ کے رہنے والے کا ایجاد کردہ ہے لیکن اس میں کی بہت سی باتیں ہندوستان کے پُرانے ویدک علاج سے ملتی جُلتی ہیں۔ اِس علاج میں نسوں کو دبا کر طرح طرح کی بیماریاں دور کی جاتی ہیں اس کی ترکیب صرف چند بیماریوں کے متعلق جن کا تجربہ بھی کیا جا چکا ہے لکھی جاتی ہے۔

سر درد - بہرا پن - ہاتھوں کی کپکپی - گلا بیٹھ جانا - ہچکی -

۱ - سر درد - جسم کو ڈھیلا ڈال کر چت لیٹ جاؤ - دونوں کہنیوں کے اوپر کسی کپڑے سے زور سے کس کر باندھ دیوے۔ دس منٹ میں سر درد بند ہو جاویگا۔

۲ - ہاتھ کے انگوٹھے سے تالو کے سخت حصے کو دباؤ اگر درد سر کے پار یعنی چوٹی کے پاس ہو وے تو نرم تالو کو اسی طرح دباؤ ۱۰ منٹ تک دباؤ دن میں دو تین بار دباؤ۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

بہرا پن

(۱)

روئی یا صاف کپڑے کی گدی بنا کر عقل کی داڑھ یعنی سب سے پچھلے دانت کے نیچے رکھ کر دباؤ یہ کام دن میں تین مرتبہ دس دس منٹ کے لئے صبح دوپہر شام کرنا چاہیئے۔ اسی وقت سب سے چھوٹی انگلی اور اس کے پاس والی انگلی دونوں کے جوڑوں کو دوسرے ہاتھ کے انگوٹھے اور انگلی سے برابر دس منٹ تک ملتا اور دباتا رہے کبھی مہینہ لگاتار ایسا کرنے سے جنم کا بہرہ بھی اچھا ہو جاویگا۔ ساتھ ہی یہ بھی برابر سوچتا رہے۔ کہ میرا بہرا پن دور ہو رہا ہے۔ اس کے علاوہ رات یا دن میں ایک بار پیاز کا عرق گرم کر کے بھی ڈالا جا سکتا ہے۔

۱۔ آنڑو کے بیج کی بینگس کا تیل کبھی کان میں ڈالنے سے بہرے پن کو فائدہ ہوتا ہے۔

۲۔ بنا بیاہی ہوئی گائے کا پیشاب گرم کر کے کان میں ڈالنے سے بہرا پن ایک ہفتہ میں بالکل جاتا رہیگا۔

۳۔ گیندا کی پتی کا عرق یا سودرشن کی پتی کا عرق گرم کر کے کان میں چھوڑنے سے درد ریم آنا و پھوڑا وغیرہ سب کو مفید ہے۔

ہاتھوں کی کپکپی

اگر ہاتھ اٹھتا نہ ہو یا لکھتے وقت کانپتا ہو تو جس ہاتھ میں کپکپی آتی ہو۔ اس ہاتھ کی مٹھی اس طرح بند کر دو۔ کہ انگوٹھا چاروں انگلیوں کے اندر ہو جاوے۔ پھر

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اُس مُٹھی کو باری باری سے ایک منٹ تک خوب تان دو۔ اور پھر ایک منٹ تک ڈھیلا کر دو ۔ ۶۰ تک آہستہ آہستہ گنتی گننے سے ایک منٹ ہو جاوے گا اس طرح ۵ منٹ تان دینے سے اور ۵ منٹ ڈھیلا کر دینے سے دو تین مہینہ میں مستقل فائدہ ہو جاویگا۔ دن میں کم سے کم دو مرتبہ ضرور کرنا چاہیئے۔ علاوہ اس کے اگر روز صبح ڈمبل والی کسرتیں کر لی جاویں تو بھی فائدہ ہوگا جس کا پورا حال اور تصویر پیچھے دی ہوئی ہے۔ بلا ڈمبل کے بھی مُٹھی کو خوب تان کر کی جا سکتی ہے۔ آزمائی ہوئی ہے۔

ہاتھ کانپنے یا سر ہلنے کے لئے جہاں کسرت بتلائی گئی ہے وہاں ایک اور آزمائی ہوئی چیز ہے یعنی تانبے کا بجلی والا تار جس میں بجلی استعمال ہو چکی ہو یا نہ ہو وے یعنی بجلی کا استعمالی تانبے والا موٹا تار لیکر اس کی چوڑی بنوا کر پہن لیوے۔ ہاتھ کا کانپنا دو مہینہ میں ضرور جاتا رہیگا۔ اسی طرح اگر گلے میں اس کی ہسلی بنوا کر پہن لیوے تو بھی فائدہ ہوگا۔ لیکن وہ کسرتیں جو اس کے متعلق ضروری ہیں۔ ضرور کرے۔ تو جلد فائدہ ہوگا۔

گلا پڑ جانا

زُبان کے نیچے نرم تالو پر روئی میں کافور رکھ کر کسی چمچ کی ڈنڈی سے دباوے۔ کھانے میں ٹماٹر اور شہد میں لیمو ڈال کر صبح کو کھاوے۔ گرم پانی کا غرغرا کرے۔

کلنجی (پان کی جڑ) منہ میں ڈالے رہنے سے گلا صاف ہو جاتا ہے۔

صبح کو روز ٹھٹھا مار کر ایک دو مرتبہ ضرور ہنس لیا جاوے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پیاز کا عرق گرم کر کے شہد یا مصری ڈال کر پیوے یا بھُون کر کھاوے۔

ہچکی کا علاج

۱۔ مریض کے پیچھے کھڑے ہو کر انگوٹھے اور اس کے پاس والی انگلیوں سے گردن کے درمیانی مقام کو دونوں طرف سے دبائے۔ یعنی اُس مقام کو جہاں گردن و کندھا ملتا ہے۔

۲۔ ایک ہاتھ کی انگلیاں دوسرے ہاتھ کی انگلیوں میں ڈال کر خوب زور سے دبائے جیسے پنجا لڑاتے وقت کرتے ہیں۔

۳۔ جہاں تک ممکن ہو سکے زبان کو منہ سے باہر نکالے اور چند منٹ تک باہر ہی دانتوں سے دبائے رکھے۔

۴۔ زبان کے درمیان کے حصہ کو کسی چمچے یا انگلی سے نیچے کو دبائے۔ چند منٹ میں ہچکی بند ہو جاوے گی۔

۵۔ کان کی لو یعنی کان کا وہ حصہ جو گال کی طرف اُبھرا ہوا ہے۔ اس کو انگوٹھے یا انگلی سے اس طرح دباؤ کہ کان بالکل بند ہو جاوے۔ چند منٹ میں ہچکی بند ہو جاوے گی۔

نوٹ:۔ اِن اوپر کی ترکیبوں میں سے جس سے فائدہ ہو وہی کرے لیکن دس منٹ کرنے میں فائدہ معلوم ہو گا۔

نمبر ۲ کی ترکیب نیند نہ آنے میں بھی مفید ثابت ہو چکی ہے۔
مصنف نے لکھا ہے کہ ہچکی کے بعض ایسے مریضوں کو فائدہ ہوا ہے جن کو ڈاکٹروں

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

نے جواب دیدیا تھا۔ اور لا علاج تبلا دیا تھا۔

ایک ڈاکٹر نے یہ بھی تبلایا کہ ہچکی آنے کے وقت اگر کاربن سانس کے ذریعہ اندر لیا جاوے۔ تو ہچکی بند ہو جاوے گی۔ یہ اسی طرح ہو سکتا ہے کہ منہ کے اوپر ٹوپی یا اور کوئی ایسی چیز ڈھک دی جاوے کہ جس سے ناک سے باہر نکلا ہوا کاربن پھر اندر ہی چلا جاوے۔

چھٹا باب

مٹی اور پانی وغیرہ کے ذریعہ علاج کرنے کی ترکیب

بن اوشدہ چندرا ودے آٹھویں بھاگ میں مٹی کے متعلق بہت کچھ لکھا ہے۔ اس میں سے خاص خاص باتیں جو انسان کے لئے از حد مفید ہیں نیچے لکھی جاتی ہیں۔

انسان کے جسم اور سارے جگت میں جو کچھ چیزیں نظر آتی ہیں۔ وہ سب مٹی سے ہی بنی ہیں۔ کیونکہ جو ۵ عناصر (تت) مٹی۔ پانی۔ آگ۔ ہوا اور خلا ہیں۔ وہ مٹی میں ہی سب موجود ہیں۔

اس لئے جسم کے علاج میں مٹی ایک خاص چیز ہے۔ یہ کالی۔ پیلی۔ لال۔ بھوری سفید رنگوں کی ہوتی ہے۔ دنیا میں جیوں جیوں قدرتی علاج پھیلتا جاتا ہے مٹی کی خوبیاں بھی نئے نئے ڈھنگ سے معلوم ہوتی جا رہی ہیں۔ ایور ویدمت کے مطابق

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کالی مٹی۔ زخم۔ خون کی خرابی۔ پردر۔ کف۔ پت اور پیشاب کی خرابیوں کو دور کرتی ہے اس کے لیپ سے سوجن بھی دور ہوتی ہے۔

بالو یا ریت

آگ سے جلے ہوئے کو مفید ہے۔ اس کا سینک وات کو ناش کرتا ہے۔ بیماری کا سبب انھیں پانچ عناصر میں سے کسی نہ کسی کی کمی پر منحصر ہے۔ اور کمی بیشی کو مٹی دور کر دیتی ہے قدرتی علاج کرنے والوں کے لئے یہ ایک خاص چیز ہے۔

مہاتما گاندھی کا کہنا ہے کہ یہ جسم مٹی کا بنا ہے۔ اور اسی میں مل جاوے گا۔ اس لئے مجھے اس مٹی کی پٹی کو سر پر اور پیٹ پر رکھتے ہوئے کام کرنے میں بہت اچھا لگتا ہے۔ مجھے ڈاکٹری علاج میں اتنا یقین نہیں جتنا اس مٹی کے علاج میں ہے۔ مٹی جسم کی ساری خرابیوں کو باہر کھینچ لیتی ہے۔ اس کا گُن (صفت) عجیب ہے۔ اس میں ایک ایشوری چمتکار چھپا بیٹھا ہے۔

آشرم کے رہنے والوں کا کہنا ہے کہ باپو جی خود مٹی کا بہت استعمال کرتے ہیں ایسا کوئی دن خالی نہیں جاتا جب وے مٹی کی پٹی سر یا پیٹ پر نہیں رکھتے ہوں۔ گرمی۔ سردی۔ برسات سبھی دنوں میں اس کا استعمال کرتے ہیں۔ پیٹ میں کچھ خرابی ہو۔ سر میں درد ہو۔ بخار ہو۔ خون کا دباؤ بڑھتا ہو سب میں مٹی کا استعمال چل رہا ہے جیٹھ۔ بیساکھ کی جب خطرناک لو چلتی ہے۔ اور سورج آگ اگلتا ہے تب اس سے بچنے کے لئے باپو جی گیلی مٹی کی پٹی باندھ کر بڑی تیزی سے کام کرتے ہیں۔ ان کا یقین ہے کہ سخت سے سخت مرض بھی اس ایشور کی دی ہوئی علاج سے آرام کئے جا سکتے ہیں۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

مٹی کی پٹی باندھنے کی ترکیب ۔

زمین میں سے دو تین ہاتھ گہرائی کے نیچے کی مٹی نکال کر اُسے باریک چلنی میں چھان کر گیلی کر لیتے ہیں۔ اور ایک مٹی کی ہانڈی میں رکھ لیتے ہیں۔ ضرورت کے مطابق ہانڈی سے لے کر کپڑے پر رکھ کر نیچے سے کپڑا لپیٹ کر سر یا پیٹ وغیرہ پر یا پو گیلی مٹی کی پٹی باندھتے ہیں۔ کپڑا خراب نہ ہو اس لئے مٹی رکھتے وقت کپڑے کے نیچے ایک لکڑی کی پٹی رکھ لی جاتی ہے۔ اس سے پٹی باندھنے میں بھی سہولیت ہوتی ہے ۔

ایڈلف جسٹ کے نام کا ایک جرمنی کا عالم لکھتا ہے کہ کیجرٹا نامی شہر کے نزدیک رانکیلا نامی گاؤں کی رہنی والی ایک بیس برس کی سانپ کاٹی ہوئی جوان لڑکی کو کیجرٹا کے اسپتال میں لائے۔ لیکن جب وہ وہاں پہونچی تب اس کا پیر بہت سوج گیا تھا۔ وہ بیہوش ہو گئی تھی۔ اس کی نازک حالت دیکھ کر وہاں کے میڈیکل آفیسر نے کہہ دیا کہ یہ مریض اب بچ نہیں سکتا۔ اور اس کے لئے کوئی ترکیب ممکن نہیں۔ تب نا اُمید ہو کر اس کے گھر والے اس کو گاؤں میں لے گئے اور کسی کے کہنے سے اپنی باڑی میں ایک گڈھا کھود کر اس کو ننگی کر کے لٹا دیا۔ صرف منہ کھلا رہا۔ سارے جسم کو مٹی میں دبا دیا۔ پورے ۲۴ گھنٹہ تک اس کو اس میں دبائے رکھا۔ اور ۲۴ گھنٹہ بعد جب اس کو نکالا تو وہ بالکل تندرست تھی۔

یہ مٹی میں ہی صفت ہے کہ زہر کو کھینچ لیتی ہے۔ لیکن مٹی سوکھی اور گرم نہ ہو وے بلکہ ٹھنڈی اور نم ہونی چاہیئے۔ سر ہمیشہ کھلا رہے۔

علاوہ سانپ کاٹے کے۔ دوسرے مرضوں مثلاً ٹائیفائڈ۔ ہیضہ۔ بجلی لگنے سے بھی ایسا کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ بچھو وغیرہ کے کاٹے پر مٹی باندھی جا سکتی ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

مٹی میں مادہ فاسد کو جسم کے اندر سے کھینچ کر باہر نکالنے کی طاقت ہوتی ہے۔

لُودہ بھکتاب آنند کوسلیائن اپنے تجربے اوشدھ چندراودے کے آٹھویں بھاگ کے صفحہ ۲۰۲۶ و ۲۰۴۷ میں لکھتے ہیں۔

سنہ ۱۹۲۶ء سوامی ست دیو کے ساتھ میں جارہا تھا۔ میرے پیر میں زخم تھا۔ بہت علاج کئے کچھ فائدہ نہ ہوا جن کے یہاں ٹھہرے تھے۔ انھوں نے مٹی بند ہوائی اور اس سے چار دن میں زخم بالکل ٹھیک ہوگیا۔ پھر جب سنہ ۱۹۳۳ء میں جرمنی میرا جانا ہوا تو میں وہاں کے مشہور ڈاکٹر ڈہاکلے کے یہاں ٹھہرا۔ ان کے ۱۴ برس کے لڑکے کی انگلیاں پک رہی تھیں۔ اور ان میں سے پیپ بہہ رہا تھا۔ میں نے دیکھ کر اسکو مٹی باندھنے کو کہا اس نے بڑی خوشی سے باندھی اور چند روز میں ٹھیک ہوجانے پر بڑا تعجب ہوا۔

ہیضہ اور مٹی۔ ایسے کیڑے غذا یا پانی کے ذریعہ جسم میں چلے جاتے ہیں جس سے ہیضہ ہوجاتا ہے۔ اُن کیڑوں کو مارنے کی طاقت کالی مٹی کے اندر رہتی ہے۔ لہٰذا ایک تولہ کالی مٹی پانی میں گھول کر اور اُبال کر گرم گرم پلانے سے بہت جلد قے اور دست بند ہوجائیں گے۔ (جنگلی جڑی بوٹی سے لیا گیا)

پھر وہی بھکتاب لکھتے ہیں کہ میرے ایک دوست کو رات کے وقت قے اور دست جاری ہوگئے۔ ڈاکٹر کو بلانے کی نوبت آگئی۔ لیکن بے وقت ہوجانے کی وجہ سے ڈاکٹر نہ آسکا۔ میں نے گرم پانی میں لیمو نچوڑ کر پلایا اور پیڑو پر مٹی کی پٹی باندھ دی۔ صبح تک وہ بالکل ٹھیک ہوگئے۔

ایک لڑکا جو میرے قریب رہتا تھا۔ اس کا پیشاب بند ہوگیا۔ بڑا بے چین تھا

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اس کے پیڑو پر مٹی کی پٹی باندھنے سے تھوڑی دیر میں اس کا پیشاب اُتر گیا۔ اور وہ آرام سے سویا۔

ایک امریکہ کے ڈاکٹر لکھتے ہیں کہ ایک شخص کچھ عرصہ سے ایک آنکھ سے بالکل اندھا ہو گیا تھا۔ سب علاج ہوئے۔ مگر بے سود۔ آخر میں مٹی کے علاج سے بالکل آنکھ درست ہو گئی۔

مٹی کی پٹی یا ارتھ کمپرس باندھنے میں قدرتی معالج دو تین فٹ گہری صاف مٹی لے کر اس کو کوٹ چھان کر کسی برتن میں رکھ لیتے ہیں۔ اس میں سے ضرورت کے موافق مٹی خوب گوندھ کر ایک کپڑے میں ایک انگل موٹی مٹی رکھ کر تکلیف کی جگہ باندھ دیتے ہیں۔ اوپر سے گرم کپڑا اچھی طرح لپیٹ دیتے ہیں۔ تاکہ مٹی سرک نہ جائے۔ ہر مرض میں مٹی کام آتی ہے۔ سخت تکلیف میں جلد جلد یعنی گھنٹہ بھر میں یا اس سے بھی جلد بدلی جا سکتی ہے۔ ویسے دو گھنٹہ یا اس سے بھی زیادہ عرصہ تک بندھی رہے۔ تو کچھ مضائقہ نہیں۔ خاص طور سے رات میں باندھنا چاہیئے۔ اگر رات بھر بھی بندھی رہے تو کچھ ہرج نہیں ہے۔ اگر نیند میں خلل ہو تو دو گھنٹہ بعد کھول دے۔ ڈپتھیریا میں گلے کے اوپر۔ زیادہ بخار میں ماتھے پر۔ پیشاب کی نلی یا پیٹ کے مرضوں میں پیڑو پر باندھنے سے فائدہ ہو گا۔

بالو پر ڈاکٹر لوئی کہنی جرمن ڈاکٹر نے اپنی رائے اپنی کتاب سائنس آف فیشل ایکسپریشن میں لکھی ہے۔ "ایک چیز کا نام میں خاص طور پر یہاں لینا چاہتا ہوں جو انسان کے جسم کے لئے بہت ضروری ہے لیکن اُسے لوگ بالکل بے فائدہ سمجھتے ہیں۔ وہ چیز اور کچھ نہیں صرف بالو ہے۔ بالو سے ہاضمہ کی قوت بلاشبہ بڑھتی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ہے۔ جانوروں کے بارے میں خوب جانچ کرنے کے بعد میں اِس بات کے سمجھنے میں لگ گیا۔ کہ بالو کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کو کھانے سے انسان کے جسم پر کیا اثر ہوتا ہے۔ اِس جانچ سے جو نتیجے نکلے ہیں۔ اُن سے مجھے بڑا اطمینان ہوا ہے اور اُن کو میں یہاں پر ظاہر کر دینا چاہتا ہوں۔ میں نے سمندر کے کنارے سے بڑھیا بالو چن کر منگوائی۔ لیکن ندی کے کنارے کی عمدہ بالو سے بھی کام چل سکتا ہے۔ میں نے یہ بالو جرمنی کے سمندر کے نزدیک سے منگوائی تھی۔ یہ بالو اتنی عمدہ تھی کہ آسانی سے نگلی جا سکتی تھی۔ اس طرح کی بالو میں چھوت والی بیماریوں کے زہر کو مارنے کی طاقت بھی رہتی ہے۔ یہ آزمائش آپ خود کر سکتے ہیں جس کمرے کی ہوا خراب یا بدبودار ہو گئی ہو۔ اُس میں دو چار مٹھی بالو کو خوب گرم توے پر رکھ کر گرم کیجئے۔ آپ کو یہ دیکھ کر تعجب ہوگا۔ کہ اس ترکیب سے کمرے کی بدبو کتنی جلد غائب ہو جاوے گی جب تک یہ آزمائش جاری رہے۔ تب تک کمرے کے دروازوں اور کھڑکیوں کو بند رکھنا چاہیئے جس سے بالو کا اثر اچھی طرح دیکھا جا سکے۔ بالودار ملکوں کی ہوا ہمیشہ صاف رہتی ہے۔ کیونکہ وہاں قدرتی طریقے سے بالو چھوت اور زہر مارنے والی ہوا کا کام کرتی ہے۔ اگر بالو میں کسی قدر چکنی مٹی ملی ہوگی۔ تو اُس کا اتنا اثر نہ ہوگا۔

بالو کا اثر کیا ہوتا ہے۔ اِس کا نتیجہ کرنے کے خیال سے میں نے کئی تجربے کئے ہیں اور ان میں اچھی کامیابی ہوئی ہے۔ میں یہاں اس بات کا ایک اچھا تجربہ دینا چاہتا ہوں۔

ایک عورت کو نوجوانی سے ہی قبض کی بیماری تھی اُس نے کئی طرح کے علاج کئے۔ لیکن کسی سے بھی کچھ فائدہ نہ ہوا۔ ۵۰ برس کی عمر سے اس کی یہ شکایت

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اتنی بڑھ گئی۔ اور اُوسے اتنی تکلیف ہونے لگی کہ اس کی حالت نہایت خطرناک دکھائی پڑنے لگی۔ کسی طرح کے جلاب سے بھی اس کا پیٹ صاف نہ ہوتا تھا۔ کبھی کبھی ہفتوں تک اور ایک بار تو لگاتار دو ہفتہ تک اُسے دست نہ ہوا۔ جب وہ میرے پاس آئی تو میں نے اس سے کہا کہ دن میں ۴ یا ۵ بار ہٹپر واشنان کرے اور دلیا اور کچھ تیل کھاوے۔ اس علاج سے قبض کو ضرور فائدہ ہوتا ہے۔ لیکن اس عورت کے معاملہ میں یہ علاج کافی نہ تھا۔ اس لئے میں نے یہ آزمائش کی کہ (اگر کھانے کے بعد ہی) اس عورت کو ایک چٹکی سمندری بالو دن میں تین بار دیجاوے۔ تو اس سے کیا نتیجہ ہوگا۔ جیسی اُمید نہ تھی۔ اس سے کہیں اچھا نتیجہ بڑی تیزی کے ساتھ دکھائی دیا۔ دوسرے ہی دن اس کے پیٹ کی آنتیں ڈھیلی پڑ گئیں۔ اور پہلے تو کالے رنگ کا پاخانہ سخت اور گول ہوا پھر بعد کو بالکل ٹھیک ڈھنگ کا ہونے لگا۔ جس طرح کا غسل اور جس طرح کی غذا اوسے پہلے بتلائی گئی تھی۔ وہی جاری رکھی گئی۔

اب آپ دیکھ سکتے ہیں کہ بالو کا کتنا اچھا اثر اس عورت کی بیماری پر پڑا۔ بلاشبہ بالو ہاضمہ کی طاقت کو ٹھیک حالت میں رکھنے اور اُسے سُدھارنے کا ایک اچھا قدرتی ذریعہ ہے۔

اپنی پُرانی پرنالی (رواج) کے انوسار (مطابق) ڈاکٹر اور دوسرے معالج اس بات کو کبھی نہ مانیں گے۔ کہ بالو کھانے سے کچھ فائدہ ہو سکتا ہے۔ کیونکہ یہ ہضم کرنے والے عمل میں دخل نہیں دے سکتی۔ مگر یہ میرا نجی تجربہ ہے۔ اور میں یہ کہہ سکتا ہوں کہ انسان کی زندگی کے لئے یہ بہت فائدہ پہونچانے والی چیز ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

یہ کہنے کی ضرورت نہیں ہے کہ میں نے بے شمار مرتبہ مٹی کا تجربہ کیا اور ہر مرتبہ نتیجہ اچھا نکلا. نقصان تو کبھی کسی کو پہونچاتی ہی نہیں نہ ایک کا بھی خون خراب ہوا۔ میں یہ پہلے ہی بتلا چکا ہوں کہ مٹی میں گھلانے اور چوسنے کی طاقت ہے یہ مادّہ فاسد کو گھلا کر چوس لیتی ہے۔"

یہاں بھی کئی اور جگہ مٹی سے طرح طرح کے مرض اچھے کئے جا چکے ہیں۔

فالج یعنی لقوہ کا مرض بھی اس طرح اچھا کیا گیا ہے جس طرف لقوہ کا اثر ہوا اس طرف گیلی مٹی جس طرح باندھنا بتلایا گیا ہے۔ باندھو۔ اور ساتھ ہی ریڑھ کی ہڈی پر یعنی گردن سے چوتڑ تک کپڑے کی بھیگی نچوڑی ہوئی پٹی باندھ کر اوپر سے گرم کپڑا لپیٹ دو۔ دن میں کئی مرتبہ دو دو گھنٹہ کے لئے باندھو ایک ہفتہ میں فائدہ ہوگا۔ کھانے میں سوا پھل کے رس اور دودھ کے کچھ نہ دیا جاوے۔

نامردی اور پرمیہ جریان وغیرہ پیشاب کے متعلق مرضوں میں اندری اور فوتوں کو گیلی مٹی کی پٹی سے پہلے علیحدہ علیحدہ کپڑے ایک انگل موٹی پٹی لگا کر باندھو پھر ایک لمبا کپڑا اس طرح باندھو کہ کُل اندری اور فوتوں کی بندھی ہوئی مٹی کو روکے رہے۔ اس طرح بھی دن رات میں دو مرتبہ باندھو۔ ضرور فائدہ ہوگا۔ لیکن استری سماگم سے پرہیز کرنا لازمی ہوگا۔ ۴۰ دن میں بالکل مرض ہمیشہ کے لئے جاتا رہیگا۔ اچھے ہونے پر نفس پر قابو رکھنا ہوگا۔ نہیں تو مرض پھر ابھر آویگا۔ اور سخت نقصان دہ ثابت ہوگا قدرتی علاج سے جس مرض میں فائدہ ہو تو پھر اس کے بعد کبھی وہ باتیں نہ ہونے پاویں کہ پھر بیماری کا منہ دیکھنا پڑے۔

ڈاکٹر لوئی کُہنی جرمنی کا مشہور قدرتی معالج ہے۔ انھیں نے پانی کا علاج ایجاد کیا

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

لیکن اِن سے پہلے بھی کئی ڈاکٹر قدرتی علاج کے لئے مشہور ہو چکے تھے جنھوں نے بھی
سے علاج کئے اور تعجب خیز نتیجے نکالے۔ پانی کے علاج کے متعلق لوئی کہنی کے بتلائے
ہوئے نہایت مشہور چار قسم کے غسل (باتھ) ہیں جن کا مختصر ذکر اب لوگوں کے
فائدہ کے لئے لکھا جاتا ہے۔ مجھے اُمید ہے کہ ضرورت کے مطابق ان غسلوں سے
ضرور فائدہ اٹھایا جاویگا۔

پانی کے علاج کے چار غسل

۱۔ ہپ باتھ یعنی پیڑو کا غسل ۔ ۲۔ سٹز باتھ یعنی پوشیدہ مقام کا غسل
۳۔ اسٹیم باتھ یعنی بھاپ کا غسل۔ ۴۔ سن باتھ یعنی سورج سے غسل

۱۔ ہپ باتھ یعنی پیڑو کے غسل کی ترکیب۔ یہ باتھ پیٹ کے سب مرضوں و بواسیر کے لئے اچوک دوا ہے۔ ایک ناند یا ٹب میں پانی بھرو۔ پانی ٹھنڈا یا تازہ ہو وے۔ پھر اس میں ننگے ہو کر ایسے بیٹھو کہ پیر اور اوپر کا دھڑ سوکھے میں رہے۔ پیڑو کمر تک بھیگے۔ ایک موٹے کپڑے کی تولیا لو۔ اس کو ٹب کے پانی میں بھگو بھگو کر برابر پیڑو کو ۱۰ یا ۱۲ منٹ تک رگڑو۔ اس طرح کہ دائیں بائیں اوپر نیچے سب طرف رگڑ لگے۔ پھر کل جسم پر پانی ڈال کر اچھی طرح دو تین منٹ میں نہا لو۔ اور اچھی طرح جسم پونچھ کر ایک سوکھا کپڑا گرم یا ٹھنڈا پیڑو کے چاروں طرف لپیٹ لو۔ اور پھر اوپر سے اور کپڑے پہن کر ٹہلو یا دھوپ میں گھومو یا اگر کمزور ہو تو کمبل اوڑھ کر لیٹ جاؤ۔ تاکہ گرمی آجاوے۔ فیل پاؤں اور کھنکھے کے مرضوں میں نیم گرم پانی میں باتھ دیوے۔ باتھ شروع کرنے سے پیشتر اگر پیروں

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کو ایک ٹب میں گرم پانی ڈال کر رکھ لیوے۔ اور ستر پر ٹھنڈے پانی میں ڈبو کر اور نچوڑ کر ایک تولیا رکھ لیوے۔ تب ہپ باتھ لیوے تو بہت جلد باتھ اپنا اثر کرے گا۔ یہ آزمایا ہوا ہے۔ کوئیں کا تازہ پانی بہت بہتر ہپ باتھ کے لئے ہے۔ نل کا پانی اگر گرم ہو تو اس میں برف ملا کر ضرورت کے لائق ٹھنڈا کر لو۔

۲۔ سٹز باتھ یعنی پوشیدہ مقام کا غسل۔ ایک ٹب یا ناند میں ٹھنڈا پانی بھرو۔ پانی جتنا ٹھنڈا ہو اتنا ہی اس غسل کے لئے بہتر ہوگا۔ برف ملا کر بھی زیادہ ٹھنڈا کیا جاوے۔ اگر رات میں مٹی کے مٹکوں میں پانی بھر کر رکھ لیا جاوے تو رات بھر میں بہت ٹھنڈا ہو جاویگا۔ پھر ایسے ٹھنڈے پانی میں سٹز باتھ لینے سے مریض کو بہت جلد فائدہ ہوگا۔ اس پانی میں لکڑی کی ایک چھوٹی چوکی ڈالو۔ اس طرح کہ وہ پانی اس کے اوپری سطح تک آجاوے۔ پھر اس چوکی پر ننگے ہو کر بیٹھو۔ اس طرح کہ چوتڑ بھیگے رہیں۔ باقی سب جسم خشک رہے۔ اب ایک چھوٹا سا موٹا کپڑا لو اور اسطرح بیٹھو کہ اعضاء تناسل (لنگ) پانی کے قریب رہے پھر اس کی کھال جس سے وہ ڈھکا رہتا ہے۔ انگوٹھا اور اس کے پاس کی انگلی سے باہر کو کھینچو۔ اور بائیں ہاتھ کے انگوٹھے اور انگلی سے اس کھال کو اس طرح پکڑو کہ اعضاء تناسل کی سپاڑی اندر ہو جاوے۔ اور کھال باہر لٹکی رہے۔ پھر داہنے ہاتھ کے انگوٹھے اور انگلی میں کپڑے کا ٹکڑا لیکر اس کھال کو پانی کے اندر ہی اندر ۱۵ یا ۲۰ منٹ تک رگڑو۔ مسلمان بھائی یا جن کے وہ کھال نہیں ہوتی وہ پاخانہ کے مقام سے فوتوں تک کی جگہ یعنی سیون کو اسی طرح کپڑے میں پانی اٹھا اٹھا کر رگڑتے ہیں۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

عورتیں بھی اوسی طرح بیٹھ کر اندام نہانی کو اچھی طرح برابر کپڑے سے پانی اوپر کو اٹھا اٹھا کر ملائمیت سے رگڑیں پھر اسی طرح جسم کو پونچھ کر پیڑو کے گرد خشک کپڑا لپیٹ لیویں۔ اور اسی طرح ٹہل کر۔ دھوپ میں بیٹھ کر یا کمبل اوڑھ کر گرمی پہونچاوے۔ یہ باتھ مونترا استھان کے سب مرضوں کے لئے خاص طور سے جریان احتلام۔ خواب۔ سوزاک۔ آتشک وغیرہ سب کو تعجب خیز فائدہ پہونچاتا ہے۔ استریوں کے پردر۔ سفید پانی۔ ماہواری کی سب طرح کی خرابی۔ رحم کے مرض وغیرہ یا کو بہت جلد فائدہ پہونچاتا ہے۔ استریوں کو خیال رکھنا چاہیئے کہ اگر دوران غسل میں ماہواری شروع ہو جاوے تو غسل کو بند کر دیں۔ جب تک کہ ماہواری رہے۔ اس کے بعد پھر شروع کریں۔

نفسانی خواہشات کو ہر علاج کرتے وقت روکنا بہت ضروری ہے۔ نہیں تو بجائے فائدہ کے نقصان ہوگا۔ یہ غسل خود نفسانی خواہشات کے روکنے میں مدد دیویں گے اگر مرچ مصالحہ وغیرہ زیادہ نفس کو بھڑکانے والی چیزیں نہ کھائی جاوینگی۔ اس لئے ہر انسان کو اپنی زندگی قائم رکھنے کے لئے ہدایتوں پر پوری توجہ دینا چاہیئے۔

۳۔ اسٹیم باتھ یعنی بھاپ کا غسل لینے کا طریقہ۔ دو یا تین مٹکیوں میں پانی خوب گرم کرکے کھولاؤ۔ اور ڈھکن بند رکھو تاکہ بھاپ نہ نکلنے پاوے۔ پھر بالکل ننگے ہو کر سوراخ دار بنی ہوئی کھاٹ یا بینت سے بنی ہوئی مسہری پر لیٹ جاؤ اوپر سے چاروں طرف ایک یا کئی کمبلوں سے اس طرح ڈھک لو کہ کھاٹ کے چاروں طرف بھی ڈھک جاوے تاکہ بھاپ باہر نہ نکل سکے۔ پھر کھاٹ کے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

گی ٹلوئیاں رکھے آہستہ آہستہ ڈھکن ہٹاوے تاکہ پوری بھاپ تمام جسم میں لگے چت
سے پیٹ بھی لیٹ جاؤ۔ تاکہ دوسری طرف جسم کے بھی خوب بھاپ لگ جاوے اور
پسینہ خوب نکلے۔ پسینہ کو اندری اندر کسی سوکھی تولیا سے پونچھتے جاؤ۔ آدھ گھنٹہ
سے پون گھنٹہ تک یہ باتھ لیا جاوے۔ جب تک کہ خوب پسینہ نہ آجاوے۔
کھاٹ کے نیچے گرم پانی کی ٹلوئیاں رکھنے کے بجائے اگر کسی ٹین کے پیپا میں پانی
خوب کھولایا جاوے۔ اور اس پیپا کو بالکل بند کر دیا جاوے۔ صرف پانی ڈالنے کے
لئے ایک سوراخ رہے۔ اس سوراخ پر ایک ٹونٹی لگی رہے جب پانی خوب گرم
ہو کر بھاپ اس ٹونٹی سے نکلنے لگے تو ایک ربڑ کی بڑی موٹی نلی اس میں لگا دو۔
اور وہ ربڑ پکڑ کر جسم کے ہر حصہ میں بھاپ دینا شروع کرو۔ اس طرح کہ خوب بھاپ
سب طرف لگ جاوے۔ جب اسٹیم باتھ دیا جا چکے تو فوراً ہپ باتھ اور فٹ باتھ
لیوے۔ بالکل انہی ہدایت کے مطابق جیسا کہ بتلایا گیا ہے۔ اور اسی طرح پیڑو
کے چاروں طرف کپڑا باندھ دو۔ اور بعد کو ٹہل کر یا دھوپ میں بیٹھ کر یا لیٹ
کر گرمی جسم میں پہونچانا ضروری ہے۔ اس بات کا خیال رہے کہ اگر مریض کو زیادہ
کمزوری معلوم ہو تو یا اسٹیم باتھ لیتے وقت بیہوشی آجاوے یا بےچینی معلوم ہو
تو گھبرانا نہیں چاہیئے۔ ایک بھیگا کپڑا اچھی طرح سر پر رکھ دو اور ایک کپڑا دل پر رکھ
دو۔ فوراً بےچینی دور ہو جاوے گی۔ یہ باتھ مرض کو ابھارنے اور جلد اچھا ہونے
کے لئے مشہور ہے۔ لیکن دماغی خرابی والے اور دل کمزور والے دمہ والے اس
باتھ کو نہ لیویں۔ گٹھیا میں یا کسی دوسرے مقام کے درد میں مقامی اسٹیم باتھ
بھی لیا جا سکتا ہے۔ اس طرح کہ بھاپ صرف اسی مقام پر لگے۔ پیڑو یا پاخانہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پیشاب کے مقام کے مقامی اسٹیم باتھ بہت آسانی اور کامیابی کے ساتھ ایک بالا
ہتھے والی بینت کی بنی ہوئی کرسی کی پیٹھ کی طرف ہٹ کے بیٹھ کر اور اس کے نیچے
پانی کی گرم بٹلوئی رکھ کر لیا جا سکتا ہے۔ کمبل سے کل جسم کو ڈھک لیا جاوے۔ صرف
منہ کھلا رہے۔ ایسے مقامی باتھ لینے کے بعد بھی ہپ یا سٹز باتھ ضرور ہوں۔ سن
باتھ یعنی دھوپ کا غسل۔ یہ غسل جاڑوں میں ۱۲ بجے دوپہر تک اور گرمیوں میں
صرف ۹ بجے تک لیا جا سکتا ہے۔ ایک کھاٹ پر بالکل ننگے ہو کر لیٹ جاؤ اور
سر پر نم پانی کا تولیہ ڈھکا ہو۔ اور خوب دھوپ سارے جسم میں لگنے دو۔ صرف چہرہ
ڈھکا رہے۔ اور سر سائے میں رہے۔ جب ایک طرف خوب دھوپ لگ جاوے۔
اور پسینہ نکلے تو پلٹ ہو جاؤ۔ تاکہ جسم کے دوسری طرف بھی خوب دھوپ لگ جاوے
اور پسینہ نکلے۔ پسینہ کو اندر ہی اندر پونچھتے جاؤ۔ آدھ گھنٹہ سے ایک گھنٹہ تک سن باتھ
لیا جا سکتا ہے۔ اس میں اگر بے چینی وغیرہ ہو تو سر اور دل پر بھیگا کپڑا نچوڑ کر رکھ دو۔
یہ باتھ بھی کمزور دل والے پاگل یا دمہ والے کو کبھی نہ دینا چاہئے۔ اس غسل کے بعد
بھی ہپ یا سٹز باتھ ضرور لینا چاہئے۔ اور بالکل لکھی ہوئی ہدایتوں کے مطابق
کرنا چاہئے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ساتواں باب

پھٹکر باتیں

۱. اگر موچ پیر یا ہاتھ میں آگئی ہو تو دو تین منٹ کو وہ جسم کا حصہ پہلے گرم پانی میں پھر ٹھنڈے پانی میں رکھنے سے فائدہ ہوگا۔

۲۔ اگر کسی جگہ کانٹا لگ گیا ہو تو اس جگہ پر مدار (آک) کا دودھ ایک بوند ڈالنے سے کانٹا اوپر آجاویگا۔ آسانی سے نکالا جا سکیگا۔

۳. آنکھ میں کوئی تنکا یا کوئی دوسری چیز پڑ گئی ہو تو تھوکو یا بار بار ہنسنے سے نکل جاوے گی۔ یا رات میں کڑوا تیل ڈالنے سے صبح نکل جاویگا۔

۴. چہرے پر مہاسے ہوں تو خالص تانبے کا پیسہ روز اچھی طرح دس یا پانچ منٹ گالوں پر رگڑنے سے ایک ماہ میں اچھے ہوں گے۔ یا تلسی کے پتوں کے عرق میں لیمو نچوڑ کر لگانے سے فائدہ ہوگا۔ یا دودھ کی ملائی میں لیمو نچوڑ کر رات میں لگانے سے فائدہ ہوگا۔

۵۔ اگر کھانسی میں خون آتا ہو تو بیل کی لاکھ پیس کر شہد ملا کر کھانے سے فائدہ ہوگا۔ ایک ماشہ لاکھ ایک ماشہ شہد ملا کر صبح شام کھاوے۔ یا پیٹھا کی مٹھائی ایک تولہ صبح شام کھاوے۔ پیٹھا کے بکل کو سکھا کر چورن کر کے ۳ ماشہ صبح شام شہد کے ساتھ کھاوے۔ خون بند ہوگا۔

۶۔ گائے یا بکری کے دودھ میں سونٹھ گھس کر ماتھے پر لیپ کرنے سے درد

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کپڑا یا رُوئی باندھنے سے سر درد کو فائدہ ہوگا۔

۷۔ کھجلی میں گائے کا گوبر لگا کر گھنٹہ دو گھنٹہ گرم پانی سے نہاوے۔

۸۔ سفید داغ و چھکتے داد و خارش پر چپار کے بیج جو موٹھ یا لوبیا کی طرح ہوتے ہیں پودا تلسی کے برابر پتے املی کے پتوں کی طرح ہوتے ہیں پھلی لوبیا کی طرح لمبی ہوتی ہے۔ اُن کے بیج پیس کر لیموں کا عرق ملا کر تھوپو۔ یا دہی میں دو دن بھگو کر تھوپنا چاہیئے پنوار کے بیج داد و خارش کے لیئے خاص مفید ہیں۔ چار یا پانچ روز صبح لگاوے۔ گوبر کی ترکاری اور چنے کو بھی کھاوے۔ تلی کے پھولوں کا عرق لگانے سے بھی فائدہ ہوگا۔ گیہرو ۳ ماشہ۔ شہد و کالی مرچ کے ساتھ ۴۰ دن تک کھانے سے سفید داغ میں کو فائدہ ہوگا۔ جس سے فائدہ ہو وہی کرے۔

۹۔ چیچک سے پھوٹ نکلے چھالوں پر سوکھے گوبر کی راکھ دو تولہ۔ ۱۰ تولہ پانی میں ملا کر چھان لو۔ وہ چھنا ہوا پانی دن میں تین مرتبہ پلانے سے فائدہ ہوگا۔ ویسے بھی وہ راکھ زخموں پر چھڑکنے سے فائدہ ہوگا۔

۱۰۔ مرگی میں کریلا کے ۵ پتے۔ تین کالی مرچ۔ دو لہسن کی گانٹھ۔ سب کو پیس کر عرق نکال کر دو بوند ناک میں ڈالنے سے فائدہ ہوگا۔ پھر دورا نہیں ہوگا۔

۱۱۔ کنٹھ (گلسوا) کے سوجنے کی اچوک دوا۔

چونا و شہد برابر لیکر خوب پھینٹ لو۔ پھر بادامی کاغذ پر لیپ کر کے گلسووں پر صبح اور شام کو چپکا دو۔ تین چار دن میں فائدہ ضرور ہوگا۔

۱۲۔ بچوں کے سوکھا روگ و جگر کی آزمائی ہوئی دوا۔

دودھ پیتے گائے کے بچھڑے کا پیشاب سات بار چھان لیا جاوے۔ پھر چھ ماشہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

صبح شام بچے کو پلانے سے ایک ہفتہ میں فائدہ ہوگا۔ آدمی کی خوراک ایک تولہ تک ہے۔ صبح کا پیشاب دن بھر کام دیگا۔

۱۳۔ آننت اتری نے معدہ کی کمزوری کو دور کرنے میں حمل گر جاتا ہو اس کے روکنے کے لئے۔ شورن جان شیریں کا سفوف ۳ ماشہ صبح کھا کر اوپر سے نیم گرم دودھ پیوے۔ ۴۰ دن تک استعمال کرنے سے پورا فائدہ ہوگا۔

۱۴۔ ریٹھا کو پیس کر ناک پر رکھنے سے بند سانس چلنے لگتی ہے۔ اور پیس کر کپڑ چھن کرکے ناک کے ذریعہ بوند پہونچاوے۔ پہونچتے ہی قے شروع ہو جاوے گی۔ جو سانپ کاٹے کے زہر کو اتارنے میں ضروری ہے۔

۱۵۔ پیٹ پھول گیا ہو اور پیشاب بند ہو تو بھینس یا بھینسا کے کان کا میل تونڈی پر ملنے سے فوراً پیشاب ہوگا۔ یا پیڑو پر مٹی تھوپنے سے بھی لابھ ہوگا۔

۱۶۔ سودیشی چائے۔ تلسی کے پتہ دو تولہ۔ برہمی بوٹی دو تولہ۔ چھوٹی الائچی ۲ تولہ جائفل ½ تولہ۔ جاوتری ½ تولہ۔ خشخاش ½ تولہ۔ سونٹھ ½ تولہ۔ کیسر ۳ ماشہ دال چینی ۱ تولہ سونف ۲ تولہ۔ بچ ۱ تولہ۔ کنول ۱ تولہ سب کو کوٹ کر رکھ لو ایک سیر پانی میں ۱ تولہ کافی ہے۔ ڈال کر خوب گرم کرو۔ جب دو تین ابال آ جاویں تو چھان کر دودھ شکر ڈال کر پیویں۔

۱۷۔ تپ دق کو دور کرنے والی سامگری۔

نیم کے پتہ ۴۰ تولہ۔ بڑی ہڑ ۴۰ تولہ۔ گوگل ۲۰ تولہ۔ اگر ۲۰ تولہ مورنکھی ۵ تولہ۔ سرسوں ۵ تولہ۔ بچ ۵ تولہ۔ دیودار ۵ تولہ۔ اگر ۵ تولہ۔ چندن ۵ تولہ ہینگ ۱ تولہ۔ ان سب کو کوٹ پیس لیویں۔ کوئلہ والی بلا دھوئیں کی آگ پر

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

صبح شام جہاں مریض لیٹا ہو ڈال دیویں۔

۱۸۔ روز گھر میں جلانے والی سانگری جس کی خوشبو سے کسی قسم کی بیماری نہیں ہوتی ہر موسم کے لایق ہے۔ اگر ۱/۲ ۱ سیر۔ تگر ۱ سیر۔ بال چھڑ ۱/۲ ۲ سیر۔ چھریلہ ... کپور کچری ۱/۲ ۱ سیر۔ مشک بالا ۴ چھٹانک۔ ناگرموتھہ ۱/۲ ۱ سیر۔ گلاب ۱/۲ ۱ سیر بنفشہ ۱/۲ ۲ سیر۔ نیلوفر ۱/۲ ۲ سیر۔ انّاب ۱ سیر۔ لسوڑے ۱ سیر۔ آنولہ ایک سیر ستاور ۸ چھٹانک۔ ہلدی ۱ سیر۔ نیم کے پتے ۸ چھٹانک۔ نبولی ۴ چھٹانک بھاری ۸ چھٹانک۔ چرائتہ ۱۰ چھٹانک۔ ملیٹھی ۱ سیر۔ سرسون سفید ۱ چھٹانک اسگند ۱ سیر۔ گوگل ۵ سیر۔ جائفل ۱/۲ ۳ سیر۔ لونگ ۳/۴ چھٹانک لال چندن ۲ ... تج ۲ سیر۔ اندرجو ۱ سیر۔ پت پاپڑا ۸ چھٹانک۔ بیل کی چھال ۸ چھٹانک۔ تلسی کے پتے ۲ چھٹانک۔ تلسی کے بیج ۱ چھٹانک۔ آم کے پتے ۸ چھٹانک۔ برگد کے بیج ۱ چھٹانک۔ سونف ۸ چھٹانک۔ کچور ۱/۲ ۲ سیر۔ ناگ کیسر ۱/۲ ۱ سیر میوہ سب قسم حسب ضرورت شکر و گھی و شہد حسب ضرورت ملا کر ہون کرے۔

۱۹۔ جن دِنوں چیچک پھیلی ہو۔ یا پھیلنے کا احتمال ہو تو حسب ذیل طریقہ کرنے سے چیچک سے محفوظ رہیگا۔

۱۔ کچا کریلہ کُچل کر دو تین ماشہ عرق پلانے سے چیچک نہیں نکلے گی۔ ہفتہ میں دو تین بار پلاوے۔

۲۔ اِملی کے بیج و ہلدی برابر لیکر پانی میں بھگو دو۔ صبح کو پیس کر جاڑوں میں گرم کرکے اور گرمیوں میں ٹھنڈی پلاوے۔ چھ ماشہ کافی ہوگا۔ ہفتہ میں دو تین بار کافی ہوگا۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

۱۹. گولا گری مصری کے ساتھ ملا کر صبح کو چھ ماشہ ایک ہفتہ تک کھانے سے چیچک سے بچاؤ ہوگا۔

نمک سلیمانی

۲۰. نمک سانبھر۔ نمک سیاہ۔ نمک لاہوری۔ مرچ سیاہ۔ سونٹھ۔ سونف۔ اجوائن دیسی۔ زیرہ سفید۔ تمام چیزوں کو ہموزن لیکر کوٹ کر کپڑے سے چھان لیں۔ پھر اُس تمام کا چالیسواں حصہ جوہر پودینہ۔ پیپرمنٹ (اسنس) ملادیں۔ اور شیشیوں میں بھر لیں۔ دو تین ماشہ کھانے سے ہر قسم کا پیٹ کا درد بدہضمی دور ہوگی۔ پیٹ درد میں گرم پانی یا عرق سونف کے ساتھ کھلا دیں۔ کھانا کھانے کے بعد اس کی ایک چٹکی کھا لینے سے کھانا خوب ہضم ہوگا۔

۲۱. ڈھاک کے پھولوں کو اُبال کر نیم گرم پیڑو پر باندھنے سے رُکا ہوا پیشاب ہو جاتا ہے۔ گُردے کے درد اور سوجن کو بھی مفید ہے۔ اِس کی جڑ کی چھال کو پیس کر ۵ ماشہ کی خوراک کھانے سے فوتوں کی سوجن کو روکتا ہے۔ اور پھول گرم کر کے باندھے بھی جا سکتے ہیں۔ اس سے سُوجن کم ہوگی۔

۲۲. ارنڈ کے تیل (castor oil) کا ایک بوند روز رات کو سُوتے وقت بھوؤں کے بیچ میں دو تین منٹ ملنے سے آنکھ کی روشنی بڑھتی ہے۔ اور نیند خوب آتی ہے۔

۲۳. باجرا کو پیس کر نمک ملا کر پاخانہ کے مقام پر باندھنے سے کانچ نکلنا بند ہو جاتا ہے۔ اس کے آٹے کی روٹی بنا کر ایک طرف سینک لیوے جس طرف نہیں سینکا گیا ہے۔ اُس طرف شکر چھڑک کر باندھنے سے چھاجن جاتا رہتا ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

۲۴ - ارنڈ (رینڈی) کی جڑ کو سرکہ میں پیکر گرم گرم لیپ کرنے سے فوتوں کا پھولنا بند ہو جاتا ہے کسی طرح کی سوجن پر اس کے بیجوں کو پیس کر لیپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ جیسے گٹھیا اور چھاتی کی سوجن پر مفید ہے۔ اگر ترپھلا کو گائے کے پیشاب میں بھگو کر پھان کر استعمال کیا جاوے تو بھی فوتوں کا بڑھنا بند ہو جاویگا۔

۲۵ - کالی مرچ کو سرکہ میں پیس کر لیپ کرنے سے تلی دور ہو جاتی ہے۔ اور مال کنگنی کے تیل میں پیس کر لیپ کرنے سے لقوہ کو فائدہ ہوتا ہے۔

۲۶ - بہیڑا کو پیس کر لیپ کرنے سے آنتوں کا انڈکوش میں اتر آنے کو بہت جلد روکتا ہے۔ اس کے بیجوں کو پیس کر لیپ کرنے سے پت کی وجہ سے ہونیوالی سوجن کو فائدہ پہونچاتا ہے۔

۲۷ - شہتوت کے رس کو نیلی بوتل میں رکھ کر تین ماہ دھوپ میں رکھنے سے تیار کیا ہوا رس ایک اونس فی خوراک پلانے سے گلے کے سب مرض جڑ سے جاتے رہیں گے۔ اور گلا بڑا سریلا ہو جاویگا۔ اگر شربت شہتوت اس طرح تیار کیا جاوے گا۔ تو بھی وہی فائدہ ہوگا۔

۲۸ - بڑی جامن (پھرینداء) کی جڑ کی چھال ایک پاؤ لیکر دھوپ میں سکھا کر جلاؤ جو بھسم تیار ہو اسے ایک شیشی میں بھر کر رکھ لو۔ پھر دن میں تین وقت صبح - دوپہر شام کو ایک ایک ماشہ بھسم کھا کر تھوڑے پانی کے ساتھ کھانے سے پرانے سے پرانا ذیابیطس (ڈوا بیٹز) ایک ماہ میں بالکل جاتا رہیگا۔ پکی ہوئی جامن بھی جہاں تک بنے خوب کھاوے۔ مٹھائی چاول و آلو سے پرہیز کرے۔

۲۹ - بادام دانہ - زکام - معدہ و جگر کی گرمی کو دور کرتا ہے۔ خون صاف کرنے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

والا ہے۔ دل کو طاقت دیتا ہے۔ کنٹھ مالا میں بھی مفید ہے۔ اس میں خاص بات یہ ہے کہ یہ دماغ کے مادہ فاسد کو خارج کرتا ہے۔

۳۰۔ کاچو۔ بلغم۔ سودا۔ بخار۔ سفید داغ۔ چرم روگ کو دور کرتا ہے۔ معدہ کے کیڑوں کو مارنے والا۔ ہچکی۔ بواسیر اور بھوک نہ لگنے کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ جسم کو موٹا کرنے والا اور دل کو طاقت دینے والا ہے۔ روز صبح تڑکے باسی منہ اسے تھوڑا سا شہد میں ملا کر کھانے سے دماغ کو بہت طاقت دیتا ہے۔

۳۱۔ جسم کے کسی جگہ کی سوجن جو بیماری کی وجہ سے ہو بہت جلد دور ہو جاوے گی اگر مدار (آکا) کی جڑ کو رس کے سرکے میں پیس کر مقام پر تھوپا جاوے۔ تو چند روز میں تعجب انگیز فائدہ ہوگا۔

۳۲۔ شہد کے ساتھ پیپل کھانے سے سانس۔ کھانسی اور بخار دور ہوتا ہے۔ گڑ کے ساتھ پیپر کھانے سے پرانا بخار۔ دل کی بیماری۔ مند اگنی۔ کھانسی۔ اروچی پانڈو روگ اور کرم روگ دور ہوتے ہیں۔

آٹھواں باب

مناسب خوراک اور فاقہ (روزہ یا برت)

خوراک کا سوال اتنا اہم ہے کہ جتنا اس کے اوپر غور کیا جاوے وہ تھوڑا ہے۔ جسم تندرست رہنے کے لیے جن غذاؤں کی ضرورت ہے۔ وہی استعمال کرنے پر ہم تندرست رہ سکتے ہیں۔ ذرا سی بھی خلاف صحت غذا کھائی گئی کہ وہ فوراً کچھ نہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کچھ تبدیلی صحت میں کر دے گی جس کے ثبوت کے لئے امریکہ کے مشہور ڈاکٹروں کے تجربے پڑھنے سے عقلمند انسان خود نتیجہ نکال لیویں گے۔ اور کبھی صحت کو خراب کرنے والی غذا کی طرف توجہ بھی نہ کریں گے۔ ایک تجربہ لوگوں کی دلچسپی کے لئے نیچے لکھا جاتا ہے۔ مترجم انتخاب از کتاب۔

Complete life building method of the Ralston Health club Ralston Society Marwan Conn

سائنس دان اسی طرح جسم انسان کے متعلق کئی تجربے کئے ہیں۔ ان میں سے دل کی متعلق جو تجربہ کیا گیا ہے اوس کا بیان حسب ذیل ہے۔

دل کے کچھ ٹکڑے بلاٹس پر رکھے گئے اور اُن میں خون پہنچایا گیا۔ لیکن کسی نے کام نہیں شروع کیا۔ تب اُن ٹکڑوں میں سے ایک کو ۱۰۰ درجہ کے قریب حرارت دی گئی جو کہ زندہ آدمی کی درجہ حرارت کے قریب ہے۔ تو اسی ٹکڑے نے دل کی طرح اجزا اپنانا شروع کر دئے۔ لیکن باقی دل کے ٹکڑے جن کو اتنی حرارت نہیں دی گئی تھی۔ بظاہر مردہ پڑے رہے۔ جب ان ٹکڑوں کو بھی اتنی ہی حرارت دی گئی تو وہ بھی اپنی طرح کے اجزا اپنانے لگے۔ یہی نہیں بلکہ ان سب ٹکڑوں نے دل کی طرح سکڑنا اور پھیلنا بھی شروع کر دیا۔ اُن میں سے ایک ٹکڑا دوسروں سے چھوٹا تھا۔ اوروں کی طرح وہ بھی باقاعدہ طور پر دھڑکتا تھا۔ اور اس کی رگوں میں بھی خون دوڑتا تھا۔ لیکن اس میں بڑے حصے کے مقابلہ میں تیزی زیادہ تھی۔ یعنی چھوٹے میں ایک منٹ میں ۱۲۰ بار اور بڑوں میں سے ایک میں ۹۲ بار اور دوسرے میں ۷۵ بار دھڑکن ہوتی تھی۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

لیکن حرارت کے سوا اصلی چیز جو ان کے لیے ضروری تھی وہ تھی مناسب غذا یعنی ان کو ایسے شخص کے جسم سے خون نکال کر دیا جاتا تھا جو کہ ہفتوں تک مکمل غذا کی خوراک جس میں جملہ اغذا ضروری موجود تھے۔ استعمال کرتا تھا جب کبھی اس شخص کی غذا میں ناقص غذا کا ذرہ حصہ بھی شامل کر دیا جاتا تھا۔ مثلاً سور کی چربی۔ ٹماٹو۔ ولایتی مٹھائی۔ پیسٹری (Pastry) تازہ ولایتی روٹی یا کوئی بھنی ہوئی چیز تو ان ٹکڑوں کی ترقی فوراً بند ہو جاتی تھی جس سے معلوم ہوتا ہے کہ یہ چیزیں اصلی غذا نہیں ہیں۔ یا سچی غذا نہیں ہیں جب کہ یہ دل کے ٹکڑے دھڑک رہے ہوتے تھے۔ تو تمباکو کے دھوئیں کا نہایت تھوڑا جز بھی اُن کے اوپر پہونچانے پر ان کا دھڑکنا بند ہو جاتا تھا اور نئے اجزا بننے بند ہو جاتے تھے۔ دھڑکتے ہوئے دل کے ٹکڑوں پر جب بھاپ کے نہایت ہلکے جز کے برابر تمباکو کا کچھ دھواں چار منٹ کی دوری سے نہایت تازہ ہوا میں ملا کر جس میں آدمی کے پھیپھڑوں کی نکلی ہوئی ہوا ذرا بھی شامل نہ ہو چھوڑی گئی تو وہ کچھ اینٹھنے لگے۔ اور اُن سے مرض سرطان کی طرح کے ناقص اجزا بننے لگے۔

اکثر لوگوں کا خیال ہے کہ تمباکو کا رس اور دھواں جراثیم کش ہے ان تجربات سے اس خیال کی تردید ہو گئی۔ ان چیزوں سے جسم کے عمدہ اجزا کو نقصان پہونچتا ہے۔ اور جو کیڑے آنکھوں سے دکھلائی پڑتے ہیں ان پر بھی کچھ اثر پڑتا ہے

لیکن امراض کے جراثیم پر تمباکو بے اثر ہے

ہزاروں تجربوں سے ثابت ہو چکا ہے کہ تمباکو کے رس یا دھوئیں سے بیماریوں کے جراثیم تو نہیں ختم ہوئے۔ بلکہ جسم کے تندرست ریشے جو کہ مرض کے مقابلہ کرنے میں کارآمد تھے۔ ناکارہ ہو گئے یہی وجہ ہے کہ تمباکو پینے اور کھانے والے لوگوں

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پر بیماریوں کا اثر جلد ہونے کا احتمال ہے۔ اور خاص تمباکو کھانے والے لوگوں کا ہاضمہ اور جگر اکثر خراب رہا کرتا ہے۔

دل کے اُن ٹکڑوں میں تین دن تک تو اسی طرح دھڑکن ہوتی رہی بعدہٗ اُن میں کمزوری آتی معلوم ہوئی اور چھوٹے ٹکڑے کی حرکت ۱۲۰ سے ۹۰ اور بڑے کی ۹۲ سے ۴۰ ہی رہ گئی۔ تجربہ سے ظاہر ہوا کہ ان ٹکڑوں میں جبکہ خوراک سے نئے اجزا بنتے تھے۔ تو پرانے اجزا بھی کچھ خراب ہو کر ایک قسم کے زہر میں جس کو ڈاکٹر لوگ ٹاکسن Toxin کہتے ہیں تبدیل ہو جاتے تھے چنانچہ ان ٹکڑوں کو ایک خاص کیمیاوی ترکیب سے دھویا گیا۔ اور خوراک کے لئے ان کو نیا خون دیا گیا اور وہ پھر اسی تیزی سے حرکت کرنے اور بڑھنے لگے۔ آخر کار دونوں ٹکڑے بڑھتے بڑھتے قریب ہو کر مل گئے۔ اب اِن ملے ہوئے ٹکڑوں کی ایک رفتار ہو گئی اسی طرح پر یہ ٹکڑے ۱۰۳ دن تک زندہ رہے۔ اور اتفاقاً ایک حادثہ سے اُن کا خاتمہ ہو گیا۔

دل کی حرکت بند ہو جانے والوں کو یکدم مردہ سمجھ کر ان کے کریا کرم (تجہیز وتکفین) کی فکر فوراً نہیں کرنا چاہیئے۔ تازے ڈوبے ہوئے لوگوں کے جسم کا پانی نکال کر ان کو مناسب گرمی پہونچانا اور مصنوعی طور پر سانس چلانے کی پوری کوشش کرنا چاہیئے۔ اور جو لوگ بے حد بدہضمی اور اسی قسم کے حرکت قلب بند ہو جانے کی وجہ سے مردہ معلوم پڑتے ہیں۔ اُن کو فوراً سو درجہ حرارت والے پانی کے ایک ٹب میں بٹھا کر مصنوعی طور پر سانس چلانے کی کوشش کرنا چاہیئے۔ بہت سے اشخاص اس طرح پر موت سے بچائے جا چکے ہیں۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اسی قسم کے تجربات انسانی ہڈی۔ کھال۔ سر اور بال۔ دماغ پر بھی کئے جا چکے ہیں۔ معدہ جگر۔ گردوں اور پھیپھڑوں پر بھی اس طرح کے تجربات ہوئے ہیں یعنی ان اعضا کے کچھ ٹکڑوں کو انسانی درجہ حرارت پر رکھ کر مناسب غذا جس میں جملہ ۱۴ عناصر والی مکمل خوراک ہو کھانے والے شخص کا خون پہونچایا گیا۔ اور اس طرح پر جب تک مناسب خون کی غذا ملتی رہی یہ اعضا زندہ رہے۔ اور بڑھتے رہے۔ جب ناقص خوراک پہونچی تو ان کی ترقی بند ہو گئی۔ اور تمباکو کے زیادہ دھوئیں کے پہونچنے سے وہ اعضا بالکل مردہ ہو گئے۔

دماغ کے ٹکڑوں میں جب اُن اشخاص کا خون پہونچایا جانے لگا جن کی خوراک میں فاسفورس بالکل شامل نہیں ہے تو اس کی ترقی ختم ہو گئی۔ اور زیادہ فاسفورس کی خوراک پہونچی تو اس کی ترقی میں لقوہ لگا ہوا معلوم ہونے لگا۔

دماغ کے لئے جو خوراک پہونچائی گئی اس میں کیلشیم کلورائیڈ کی موجودگی سے بڑی قوت پہونچی اور اس کے بغیر اس میں کمزوری آگئی۔

اسی طرح پر جسم کے ان اعضا کے کچھ ٹکڑے برف میں رکھے گئے اور کئی مہینوں کے بعد ان کو نکال کر مناسب حرارت اور غذا پہونچا کر ان کو زندہ کر لیا گیا۔ اور وہ کافی عرصہ تک مناسب غذا پہونچتے رہنے سے زندہ رہے۔ ان سب تجربات کا نتیجہ یہ ہے کہ جسم انسانی کے قیام کے لئے مکمل غذا کی اشد ضرورت ہے۔ اس لئے مناسب اور مکمل غذا کا علم ہر شخص کے لئے نہایت ضروری ہے۔

مکمل غذا۔ Pure foods میں حسب ذیل چیزیں ضرور ہونا چاہیئے۔ جن کا علم ہر انسان کو بہت ضروری ہے۔ ان میں کیا کیا غذائیں پائی جاتی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ہیں، اور جسم کے کس حصے کو کار آمد ہے۔

آکسیجن۔ ۲۔ ہائڈروجن۔ ۳۔ نائٹروجن۔ ۴۔ کاربن۔ ۵۔ کیلشیم

۶۔ فاسفورس ۷۔ سلفر۔ ۸۔ سوڈیم۔ ۹۔ کلورائن۔ ۱۰۔ فلورائن

۱۱۔ (لوہا) ۱۲۔ پٹیشیم۔ ۱۳۔ میگنیشیم۔ ۱۴۔ سلیکن۔

(۱) آکسیجن۔ ٹماٹر، کشمش یا منقہ۔ پیاز۔ آلو وغیرہ میں زیادہ ہوتا ہے۔ یہ دماغ کی طاقت کو بڑھانے والا ہے۔

۲۔ ہائڈروجن۔ ہرے تازے پھل۔ ساگ ترکاری۔ دودھ وغیرہ میں ہوتا ہے زندگی کو طاقت دیتا ہے۔ اور اندرونی صفائی کرتا ہے۔ اور پسینہ نکالتا ہے۔

۳۔ نائٹروجن۔ گوشت مچھلی۔ مٹھا۔ انڈے کی سفیدی۔ دودھ۔ سیم۔ اخروٹ بادام وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔ یہ آکسیجن۔ کاربن۔ ہائڈروجن کی زیادتی سے بچاتا ہے اور جسم کی زیادہ گرمی سے حفاظت کرتا ہے۔

۴۔ کاربن۔ آلو۔ اناج۔ سوکھے میوے۔ انگور۔ سیب۔ اخروٹ میں پایا جاتا ہے۔ اور آکسیجن میں ملا رہتا ہے۔ اور جسم میں گرمی بنائے رکھتا ہے۔

۵۔ کیلشیم۔ گیہوں۔ دودھ۔ لیمو۔ گوبھی۔ مٹھا وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔ ہڈیوں کو مضبوط رکھتا ہے۔ اور تپ دق کے مرض سے بچاتا ہے۔

۶۔ فاسفورس۔ نارنگی۔ اناس۔ زیتون وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔ ریڑھ دماغ کی حفاظت کرتا ہے۔

۷۔ سلفر۔ پات گوبھی۔ انڈے کی زردی۔ کشمش یا منقہ۔ پھول گوبھی۔ پیاز وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔ مادہ فاسد کو جسم سے نکال کر باہر کرتا ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

۸۔ سوڈیم۔ نکوے وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔ کاربن کی زیادتی کو رُوکتا ہے اور سالوا کو بڑھاتا ہے۔

۹۔ کلورائن۔ گوبھی بکری کے دودھ۔ ناریل وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔ یہ موٹاپا کو کم کرتا ہے۔ اور جسم کو کمزور ہونے سے بچاتا ہے۔

۱۰۔ فلورائن۔ لال گانٹھ گوبھی۔ انڈے کی زردی۔ پھول گوبھی وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔ ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے اور آنکھوں کی حفاظت کرتا ہے۔

۱۱۔ آئرن (لوہا) گاجر۔ پالک۔ چوکر۔ انڈے کی زردی وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔ آکسیجن کی مدد کرتا ہے۔ اور بیماریوں سے بچاتا ہے۔

۱۲۔ پوٹیشیم۔ زیتون کا سوکھا پھل۔ پیپرمنٹ وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔ موٹی موٹی نسوں کی طاقت کو قایم رکھتا ہے جسم کی بجلی کی طاقت کو قایم رکھتا ہے۔

۱۳۔ میگنیشیم۔ سنترا۔ کھجور۔ ناریل وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔ یہ خون کو کھاری بناتا ہے۔ دانتوں کو مضبوط بناتا ہے۔ اور گہری نیند لاتا ہے۔

۱۴۔ سلیکن۔ جئی۔ جو کا دلیا۔ چاول۔ کچا دودھ۔ آلو کا چھلکا۔ چوکر۔ پھلوں کے چھلکے وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔ یہ دماغ کی طاقت کو بڑھاتا ہے جسم کو صاف رکھتا اور زہریلے اثر سے بچاتا ہے۔

علاوہ اِن اوپر کی چیزوں کے اور سات چیزیں بھی کم و بیش پائی جاتی ہیں۔ جن کا جاننا بھی ضروری ہے۔

۱۔ پروٹین جسم کو بڑھانے والے اجزا۔ انڈے کی زردی۔ دودھ۔ گھی۔ دہی اکھوادار چنا۔ گیہوں سے ملتا ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

۲۔ چکنائی کا کام گرمی اور طاقت پیدا کرتا ہے۔ دودھ۔ گھی۔ مکھن سے ملتی ہے
۳۔ نشاستہ کا کام بھی گرمی اور طاقت پیدا کرتا ہے۔ جو اناج۔ پھلوں اور سوکھے میووں میں ملتا ہے۔
۴۔ شکر یا میٹھاس۔ گڑ۔ شکر۔ شہد سے ملتی ہے۔
۵۔ نمک۔ سبزی ترکاریوں سے جو نمک ملتا ہے وہی اصلی نمک ہے۔
۶۔ پانی جسم کو تندرست رکھنے کے لیئے پانی کی بہت ضرورت ہے۔ اس کا استعمال آگے لکھا جاتا ہے
۷۔ وٹامن۔ اس کا مفصل حال آگے لکھا ہے۔

پانی اور اس کے فوائد!

پانی (جیون) زندگی کے لیئے نہایت ضروری چیز ہے۔ اس کے استعمال بیشمار ہیں۔ آیوروید میں اس کو جیون کے نام سے کہا گیا ہے۔ اور امرت بھی کہا ہے۔ سچ مچ اگر قاعدہ کے مطابق استعمال کیا جاوے۔ تو امرت کا کام کرتا ہے۔

۱۔ جن کو ٹٹی پتلی آتی ہو یا کھانا کھانے کے بعد فوراً ٹٹی جانا پڑتا ہو ان کو کھانا کھاتے وقت پانی نہیں پینا چاہیئے۔ بلکہ کھانا کھانے کے ایک دو گھنٹہ بعد خوب پانی پیویں۔ تو بہت فائدہ ہوگا۔

۲۔ جن کو سخت ٹٹی آتی ہو ان کو کھانا کھاتے وقت تھوڑا تھوڑا پانی بیچ بیچ میں پینا چاہیئے۔ اس سے قبض دور ہوگا۔ ایک دو گھنٹہ بعد بھی ضرور پانی پینا مناسب ہے۔ قبض والوں کو خالی پیٹ بھی پانی پینا ضروری ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

۳۔ بیماروں کو چار سیر پانی اُبالیں جب ایک سیر رہ جاوے تو ٹھنڈا ہونے پر کف (بلغم) والوں کو تھوڑا تھوڑا پلادیں جب دو سیر رہ جاوے تو پت (سودا) والوں کو پلادیں۔ جب تین سیر رہ جاوے تو وات (سفرہ) والوں کو پلادیں۔ دوا کا کام دیگا۔ میعادی بخار والوں کو جب آٹھواں حصہ پانی جل کر رہ جاوے تو پلانے سے فائدہ ہوگا

۴۔ نیچے لکھی حالت میں پانی ہرگز نہیں پینا چاہیئے۔ فوراً جماع (صحبت) کرنے کے بعد۔ گرم کھانا کھانے کے بعد۔ سو کر اٹھنے کے فوراً بعد۔ جلاب لینے پر دست آنے کے فوراً بعد۔ چائے پینے کے بعد۔ کسرت کرنے کے فوراً بعد۔ کھیرا اور ککڑی یا بھٹا کھانے کے بعد۔ دودھ کھانے کے فوراً بعد۔ اس کے خلاف کرنے سے ہیضہ کی بیماری تک ہو سکتی ہے۔

۵۔ برسات کا پانی سب سے اچھا ہے۔ ویسے کنوئیں اور ندی کا پانی بھی اچھا ہے۔ لیکن یاد رہے۔ چار مہینہ ڈال کا۔ چار مہینہ تال کا اور چار مہینہ پال کا۔ یعنی برسات میں فوراً کنوئیں سے نکالا ہوا۔ جاڑوں میں ندی کا اور گرمیوں میں صُراحی یا گھڑے میں رکھا ہوا۔ سب سے عمدہ پینے میں مفید ہوتا ہے چار مہینہ ڈال یعنی برسات میں ۱۶ جون سے ۱۵ اکتوبر تک فوراً کنوئیں سے نکلا ہوا پانی مفید ہے۔ چار مہینہ تال کا یعنی بہتے ہوئے دریا کا ۱۶ اکتوبر سے ۱۵ فروری تک چار مہینہ پال کا۔ یعنی ۱۶ فروری سے ۱۵ جون تک صراحی یا گھڑے کا رکھا ہوا پانی مفید ہوتا ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ساگ اور وٹامن (حیاتین) زندگی قایم رکھنے والے اجزا

نئی سائنس کے مطابق غذا میں (وٹامن) حیاتین کا درجہ بہت اونچا دیا گیا ہے سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ غذا میں اس کی کمی سے طرح طرح کی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ ہماری غذا میں چاہے اور سب چیزیں ہوں۔ لیکن اگر وٹامن جس مقدار میں ہونا چاہیئے نہیں ہیں۔ تو ہرگز ہم اپنی تندرستی ٹھیک نہیں رکھ سکتے۔ اب نیچے بتلایا جاویگا کہ وٹامن سے تندرستی پر کیا اثر پڑتا ہے۔ اور اس کی کمی سے کون کون سی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

وٹامن (حیاتین) A اے سے فائدہ

۱۔ جسم کے نشو و نما اور مرمت کے لئے ضروری ہے۔ پھیپھڑوں کو طاقت پہونچاتا ہے
۲۔ بچوں کے لئے نہایت ضروری ہے۔
۳۔ چھوت کے روگوں سے جسم کی حفاظت کرتا ہے۔
۴۔ آنکھ میں خاص مرضوں کو ہونے سے روکتا ہے۔

وٹامن A اے کے نہ ہونے سے نقصان

۱۔ آنکھ۔ ناک۔ کان۔ گلے۔ پھیپھڑے اور دانت کے جملہ مرض پیدا ہو جاتے ہیں
۲۔ نمونیا۔ تپ دق آنتوں کی سوجن۔ پیچش۔ جلندھر۔ رتوندھی وغیرہ اسی کی کمی سے پیدا ہوتے ہیں۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

۳۔ جسم کی نشو و نما (بڑھنا) رُک جاتا ہے۔

وٹامن اے کن چیزوں سے ملتا ہے۔

دودھ۔ گھی۔ مکھن۔ پالک۔ بتھوا۔ گوبھی۔ کرم کلا۔ مُولی۔ شلجم کے پتے۔ آلو ٹماٹر۔ کیلا۔ پپیتا۔ انڈے اور گوشت میں پایا جاتا ہے۔ کھولتے پانی کی شنو ڈگری تک گرمی میں کچھ دیر تک رہنے سے برباد ہو جاتا ہے۔

وٹامن B بی سے فائدہ

۱۔ دل۔ دماغ اور نسوں کو تندرست اور تازہ رکھتا ہے۔

۲۔ بھُوک اور ہاضمہ بڑھتا ہے۔

۳۔ رگوں۔ پٹھوں اور آنتوں کو طاقت دیتا ہے۔

۴۔ بیری بیری کی بیماری کا اچوک (مجرّب) علاج ہے۔

وٹامن بی B کی نہ ہونے سے نقصان

۱۔ مُنہ کا ذائقہ بگڑ جاتا ہے۔

۲۔ بدہضمی۔ دست۔ قبض۔ اور پیٹ کا درد شروع ہو جاتا ہے۔

۳۔ جسم کمزور ہو جاتا ہے۔

۴۔ مرضوں سے مقابلہ کرنے کی طاقت گھٹ جاتی ہے۔

۵۔ بیری بیری کا مرض ہو جاتا ہے۔

وٹامن بی کن کن چیزوں سے ملتا ہے

گیہوں۔ جَو۔ مکئی۔ اردا چاول۔ سوہابین۔ مٹر۔ دال۔ چنا۔ ہری ترکاری ٹماٹر پیاز۔ چقندر۔ مونگ پھلی۔ اخروٹ۔ ناریل۔ کھجور۔ نارنگی پپیتا۔ امرود۔ چھلکے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

بیگن۔ انڈے اور گوشت میں پایا جاتا ہے۔ پکانے سے خراب نہیں ہوتا۔ ہاں
بہت دیر تک پکانے سے برباد ہو جاتا ہے۔
وٹامن بی کے پانچ حصے ہیں۔ بی ۱۔ سب سے زیادہ خمیر میں ملتا ہے اور گرمی سے برباد
ہو جاتا ہے۔
بی ۲۔ گرمی برداشت کر سکتا ہے اور کھال کے روگوں کو مفید ہے
بی ۳۔ یہ کبوتروں کا جسم بنانے میں مفید ہے۔
بی ۴۔ یہ چوہوں کے جسم کو طاقت دیتا ہے۔ یہ گرمی اور
کھار میں برباد ہو جاتا ہے۔
بی ۵۔ یہ سب سے زیادہ طاقت ور ہے۔ گرمی اور کھار میں
اس کا کوئی حصہ خراب نہیں ہوتا۔ ہرے ساگ
اور انڈے کی زردی میں پایا جاتا ہے۔

وٹامن C سے فائدہ

۱۔ خون کو صاف اور درست کرتا ہے۔
۲۔ ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط کرتا ہے۔
۳۔ آنکھوں کو ٹھیک رکھتا ہے۔
۴۔ چھوت کے مرضوں سے بچنے میں مدد دیتا ہے۔

وٹامن سی C کے نہ ہونے سے نقصان

۱۔ بھوک کم لگتی ہے۔ ۲۔ خون سوکھ جاتا ہے۔ ۳۔ سانس پھولنے لگتی ہے
۴۔ سستی اور چڑچڑاپن بڑھ جاتا ہے۔ ۵۔ وزن کم ہو جاتا ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

۶۔ دانت اور مسوڑھوں میں پیپ پڑ جاتا ہے یعنی پائیریا کا مرض ہوتا ہے۔ ۷۔ ہاتھ پیر میں درد اور جوڑوں میں سوجن رہنے لگتی ہے۔

وٹامن سی کس میں پایا جاتا ہے۔

سب سے زیادہ آنولہ میں پایا جاتا ہے۔ گرم اور سکھانے سے بھی قایم رہتا ہے۔ لیمو۔ نارنگی۔ اِملی۔ آم۔ انناس۔ پپیتا۔ ناشپاتی۔ ٹماٹر۔ پیاز۔ مولی۔ گاجر۔ شلجم انگور۔ کیلا۔ سلاد۔ بند گوبھی۔ پالک۔ سیب اور میٹھے پھلوں میں اور ہری ترکاریوں میں بھی بہت پایا جاتا ہے۔ وٹامن سی زیادہ گرمی میں برباد ہو جاتا ہے۔ دھیمی آنچ سے ترکاری پکانے سے خراب نہیں ہوتا۔

وٹامن ڈی D سے فائدہ

۱۔ ہڈیوں کو مضبوط اور تندرست رکھتا ہے۔ ۲۔ خاص کر بچوں اور بند گھروں میں رہنے والوں کو بہت مفید ہے۔

وٹامن ڈی کے نہ ہونے سے نقصان

۱۔ کمزوری۔ چڑ چڑا پن۔ اور ہڈیوں میں کمزوری آتی ہے۔

۲۔ جسم میں خون نہیں رہتا ۳۔ چہرا پھیکا پڑ جاتا ہے۔ ۴۔ دورے کی بیماری لگ جاتی ہے۔ ۵۔ سردی وزوکام جلدی جلدی ہونے لگتا ہے۔ ۶۔ پھیپھڑے کے کئی رُوگ (بیماریاں) ہو جاتے ہیں۔ ۷۔ جسم کی نشو و نما (بارہ) رُک جاتی ہے۔ ۸۔ بچوں کے لئے خطرناک ہے۔ اُن کو سُوکھا کی بیماری ہو جاتی ہے۔ چلنے پھرنے۔ دوڑنے کی ہمت نہیں رہتی۔ دانت دیر سے نکلتے ہیں۔ ہاتھ پیر دبلے ہو جاتے ہیں۔ اور پیٹ نکل آتا ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

وٹامن ڈی D کہاں سے ملتا ہے

مچھلی کا تیل. بیتھی. انڈا. گوشت. دودھ. گھی. ہری ترکاری. گاجر. پپیتا
ناریل. چھینا (پھٹا ہوا دودھ) سورج کی دھوپ میں بہت پایا جاتا ہے تیل
کی مالش کے بعد دھوپ میں بیٹھنے سے ملتا ہے۔

وٹامن ای E سے فائدہ

۱۔ استریوں کے بانجھپن اور گربھ پات کو روکتا ہے۔
۲۔ انسان کی قوت نسل بڑھانے والی کو بڑھاتا ہے۔
۳۔ بانجھ جانوروں کا بانجھپن چھڑاتا ہے۔

وٹامن ای E کے نہ ہونے سے نقصان

۱۔ پیشاب کے مقام پر بُرا اثر پڑتا ہے۔
۲۔ انسان نامرد ہو جاتا ہے۔
۳۔ عورتیں بانجھ ہو جاتی ہیں. یا حمل نہیں رُکتا ہے۔ بلکہ گر جایا کرتا ہے۔
۴۔ جانوروں کی نسل ہونے پر برا اثر پڑتا ہے۔

وٹامن ای E کہاں سے ملتا ہے

گیہوں چاول. وغیرہ اناجوں کے انکروں میں. ہرے ساگ پات میں. تازے
دودھ اور مکھن میں. گوشت و انڈے میں. مٹر کے چھوٹے پودے میں. شکر قند
کے ساگ اور ہری ترکاری میں بہت ہوتا ہے. چوکر میں بہت ہوتا ہے. گرمی
سے یہ وٹامن برباد نہیں ہوتا. چربی میں گھل جاتا ہے۔
ساگوں میں بہت سے ایسے ہیں. جن میں کئی وٹامن پائے جاتے ہیں جیسے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پالک، کرم کلا۔ گاجر۔ سلاد (کاہو) اِن میں کم و بیش پانچوں وٹامن پائے جاتے ہیں۔ لیکن اُبالنے پر کم ہو جاتے ہیں۔ پھر بھی پالک میں پکنے پر بھی چار وٹامن باقی رہ جاتے ہیں۔ گاجر میں تین باقی رہتے ہیں۔ یہ چیزیں کچی کھانے میں زیادہ مفید ہیں کیلا ایک پھل ہے۔ لیکن کچی حالت میں بھی یہ ترکاری کی طرح استعمال کیا جاتا ہے ایک تو اس میں وٹامن اے ہوتا ہے جس سے چھوا چھوت سے بچنے کی طاقت پیدا ہوتی ہے۔ دوسرے وٹامن بی پایا جاتا ہے۔ جو ہاضمہ کو قوت دیتا ہے۔ تیسرا وٹامن سی ہے۔ جو ہڈیوں اور مانس پیشیوں کو قوت پہونچاتی ہے۔ اس کے علاوہ کیلے میں پوٹشیم اور کیلشیم نام کے نمک بھی پائے جاتے ہیں۔ اس لئے کیلے کا استعمال ہر ایک کو کافی کرنا چاہیئے۔ پکے اور کچے دونوں طرح کے کیلے مفید ہیں۔ پکا کیلا لیموں کے رس کے ساتھ کھانا بہت ہاضم اور خون کو صاف کرنیوالا ہے۔

انسان اگر اپنی عقل سے کام لیوے تو قدرت کی بنائی ہوئی چیزوں سے بہت فائدہ اٹھا سکتا ہے۔ ویسے تو سب پھل تندرستی کو قائم رکھنے کے لئے مفید ہیں۔ مگر جسم کے مختلف حصوں کے لحاظ سے پھلوں کا استعمال اگر کیا جاوے تو بہت مفید ثابت ہوگا۔ کیونکہ قدرت نے خاص پھل جسم کے خاص حصے کی شکل کا کم و بیش بنایا ہے۔ لہٰذا اسی حصے جسم کے لئے مفید بھی ہونا لازمی ہے۔ مثلاً سیب دل کی دھڑکن اور دل کی دوسری بیماریوں کو دور کرنے کے لئے بنایا گیا ہے۔ اور سیب کی شکل بھی دل کی شکل کے مُشابہ ہے۔ سیب کو بھاپ میں اُبال کر خوب گاڑھے دودھ میں ملا کر کھانے سے دل کی دھڑکن کو فائدہ ہوتا ہے۔ اسی طرح پکے سیب کو بلا اُبالے بھی چھلکا سمیت کھانا مفید ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

جگر کے لئے پپیتا تلی کے لئے سیم۔ آنکھ کے لیئے بادام مسوڑوں دانت کے لئے سنترہ انار لیمو وبیرج کی خرابی میں پیاز گاجر پیٹ کے لیئے آم۔ کان کے لیئے دھرتی کے پھول پھیپھڑے کے لئے انگور۔ جانگھ کے لیئے لوکی گھٹنا کے لئے ککڑی دماغ کے لئے ناریل کا گودا واخروٹ۔

گھٹنا درد میں۔ سورن جان یا زمینقند و بتھوا کا ساگ کچا ایک تولہ روز صبح کھانا آنتوں میں۔ املتاس کی پھلی اُبال کر لیمو کے رس میں کیا ہوا روزانہ صبح کھانا چچرا کی ترکاری گلسوں میں پھیپڑا۔ ہڈیوں کی کمزوری میں گنا۔ چرم روگ میں ٹماٹر و لیمو۔

اسی طرح عقل سے سوچ وچار کر پھلوں کے استعمال سے بہت کچھ فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

دوسرے باب میں صحت کو قایم رکھنے اور بگڑی ہوئی صحت کو درست کرنے کے لئے جو نہایت آسان کسرتیں لکھی گئی ہیں اُن کو کرنے کے ساتھ ساتھ مکمل غذا کھانے کی بھی بہت ضرورت ہے۔ نہیں تو کسرتوں کا پورا اثر نہیں ہوگا۔ جسم کو تندرست رکھنے کے لئے خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ خوراک مناسب مقدار میں ہووے۔ اور مناسب دیر کے بعد ہووے۔ ضرورت پڑنے پر کھانے کی چیزوں میں رد و بدل بھی کرنا ضروری ہے۔

خوب چبا چبا کر کھانا نہایت ضروری ہے تاکہ مسوڑوں کی رال اچھی طرح ہر ایک لقمہ میں مل جاوے۔ بار بار کھانا تندرستی کے لیئے بہت نقصان دہ ہے۔ ایک مرتبہ جو کھانا کھایا جاوے۔ اُس کے ہضم ہونے میں بارہ یا چودہ گھنٹہ لگتے ہیں۔ لیکن معدے سے گزرنے میں تین گھنٹہ کے قریب لگتے ہیں۔ اس لیے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

تین گھنٹہ گذرنے سے قبل کوئی دوسری چیز ہرگز نہیں کھانا چاہیئے۔ صرف پانی گھنٹہ دو گھنٹہ بعد پیا جا سکتا ہے۔ معدے میں کچھ ہضم کرنے والے عرق قدرتی طریقے سے کھانے میں مل کر اس کو ہضم کرنے کے قابل بناتے ہیں۔ پھر چھوٹی آنتوں میں کھانا پہنچ کر اس میں پت وغیرہ مل کر اور زیادہ پتلا رس بنتا ہے۔ اور پھر فضلہ بڑی آنتوں میں پہنچ کر سارے پیٹ کا چکر لگاتا ہوا گدا (مقعد) کے ذریعہ باہر نکل جاتا ہے۔ اگر بلا پہلا کھانا معدے سے گذرے ہوئے کھا لیا گیا۔ تو آنتوں کو ہضم کرنے کا موقع نہیں ملیگا۔ اور نہ آنتیں بیماری والے کیڑوں سے جسم کو بچا سکینگی۔

۱۔ کھانے کی مقدار ٹھیک جاننے کے لئے اس کو منہ میں خوب چبانا چاہیئے۔

۲۔ چبانے سے کھانے میں منہ کی رال خوب مل جاتی ہے جس سے کھانا خوب ہضم ہوتا ہے۔

۳۔ چبانے میں جو بار بار منہ چلانا پڑتا ہے۔ اس سے دانتوں کی کسرت بھی ہو جاتی ہے۔ جس سے دانت مضبوط ہوتے ہیں۔

۴۔ چبا کر آہستہ آہستہ کھانے سے ہماری اچھا شکتی (قوت ارادی) کھانے کو ہضم کرنے کی طرف لگی رہیگی۔ جو کہ ہرگز جلدی جلدی کھانے میں نہیں ہو سکتا جلدی جلدی کھانے میں قوت ارادی کام پر جانے کی طرف ہوگی۔ جس سے کھانا اچھی طرح ہضم نہیں ہو سکیگا۔ اور طرح طرح کی بیماریوں کا شکار ہونا پڑے گا۔

پھل وغیرہ جلدی چبانے سے ہی منہ میں خوب پتلے ہو جاتے ہیں مگر روٹی خالی یا سوکھی ترکاری کے ساتھ کھانے سے کم سے کم ۳۲ مرتبہ چبانے سے پتلی ہو گی مرچ مصالحہ والی چیزیں خوب نہیں چبائی جا سکتی۔ بلا مرچ مصالحہ والی چیزیں ہی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

خوب سہولیت کے ساتھ چبائی جا سکتی ہیں۔

دودھ بھی جلدی جلدی گھُٹ گھٹ کر کے کبھی نہ پینا چاہیئے۔ بلکہ ہمیشہ آہستہ آہستہ پینا چاہیئے۔ یعنی ایک پاؤ دودھ چار پانچ منٹ میں خوب اطمینان کے ساتھ پیا جاوے۔ اسطرح پینے سے ایک پاؤ دودھ ایک سیر دودھ کی طاقت دیگا۔

کھانے کی چیزوں کی فہرست نیچے لکھی جاتی ہے۔ آپ اس کو دیکھ کر اپنے لئے مناسب خوراک چُن سکتے ہیں۔ ہمارا خون کھاری ہے۔ اس لئے ہم کو کھار پیدا کرنے والی چیزیں کھانا نہایت ضروری ہے تاکہ خون کو کھاری بنا رہنے میں مدد ملے۔ بڑے بڑے مشہور ڈاکٹروں نے بتلایا ہے کہ ہماری خوراک میں ۸۰ فی صدی کھار پیدا کرنے والی اور ۲۰ فیصدی تیزابیت پیدا کرنے والی چیزیں ہونی ضروری ہیں۔ اگر تیزابیت پیدا کرنے والی چیزیں زیادہ کھائی جاوینگی تو خون کو خراب کرنے والی بیماریاں پیدا ہو جاویں گی۔ جو طرح طرح کی بیماریوں کی شکل میں ظاہر ہوتی رہا کریں گی۔

کھار پیدا کرنے والی چیزیں	تیزابیت پیدا کرنیوالی چیزیں
سب طرح کے پھل بیر و مٹر کو چھوڑ کر کشمش۔ منقہ۔ چھوہارا۔ سب طرح کی ترکاریاں۔ موٹا آٹا چوکر۔ دالیں چھلکوں سمیت گیہوں۔ جو۔ جوار۔ باجرہ مونگ۔ مسور۔ دودھ۔ دہی۔ مکھن	گوشت۔ مچھلی۔ میدہ۔ میدہ پڑی ہوئی مٹھائیاں۔ چھلکا اتری ہوئی دالیں پوری۔ پکوان۔ انڈے کی سفیدی شکر۔ مٹر۔ سیم۔ آلو۔ اخروٹ بادام۔ مونگ پھلی وغیرہ چاء قہوہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

انڈے کی زردی. شہد - ٹماٹر - گاجر پیاز. لہسن وغیرہ	شراب بہت زیادہ تیزابیت پیدا کرنے والی ہیں۔
لیمو ایک خاص پھل ہے جو زبان پر تیزابیت ظاہر کرتا ہے۔ لیکن پیٹ کے اندر جا کر کھاری اثر پیدا کر دیتا ہے یہ پھلوں کی ملکہ کہلاتا ہے. اس کے سینکڑوں فائدے ہیں. کسی دوسرے پھل میں ایسی مفید مطلب چیزیں نہیں پائی جاتیں۔	

زیادہ تر لوگ جسم کی ضرورت سے زیادہ کھاتے ہیں کئی بار کھاتے ہیں. جلدی جلدی کھاتے ہیں. اسی وجہ سے وہ آئے دن بیمار رہتے ہیں. اور ہر وقت ڈاکٹر یا ویدکے چکر میں پڑے رہتے ہیں۔

ہم کو اپنی خوراک میں کھار پیدا کرنے والی اور تیزابیت پیدا کرنے والی چیزیں مناسب مقدار میں چن کر رکھنا چاہیئے. یعنی اگر پوڑی. پکوان - میدہ کی بنی ہوئی چیزیں کھانے کا اتفاق ہو تو پھل زیادہ مقدار میں ضرور کھاویں انگریز لوگ یا افغانی وغیرہ جو گوشت و شراب اکثر استعمال کرتے ہیں پھر بھی تندرست اور قوی ہیکل ہیں. اس کا سبب یہی ہے کہ وہ لوگ پھل، انگور - سیب وغیرہ بھی زیادہ مقدار میں کھاتے ہیں۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

صبح کا ناشتہ۔ ناشتہ میں پھل دودھ۔ گُڑ ملا کر آٹے کا حلوا۔ بھنا ہوا موٹا آٹا۔ دودھ یا پانی کے ساتھ۔ مکھن روٹی۔ شہد۔ پھلوں میں صرف کیلا کے گودے کے ساتھ دودھ لیا جا سکتا ہے۔ یا اُبلے ہوئے سیب کے گودے کے ساتھ۔ سنگھاڑے کے سُوکھے آٹے کے ساتھ دودھ بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ موسمی پھل دودھ و دہی بھی ایک ساتھ نہیں استعمال کرنا چاہیئے۔

جو دس بجے دفتر جاویں ان کو صبح کا ناشتہ ہرگز نہ کرنا چاہیئے۔ بلکہ پورا کھانا کھا کر دفتر چلے جاویں۔

دوپہر و شام کا کھانا۔ اس میں موٹے آٹے کی روٹی چھلکے سمیت دال۔ چاول ترکاری۔ سُوکھی یا شوربادار ہونا لازمی ہے لیکن ایک تشتری سلاد جس میں کچی ترکاری مثلاً پالک۔ ٹماٹر۔ گاجر۔ مولی۔ کرم کلا۔ پیاز۔ دھنیا وغیرہ ضرور ہووے یا جو ترکاری موسم کے مطابق مل سکے۔ ذرا سا لیمو کا رس اور نمک میں اگر ملا لیا جاوے گا تو کچھ مضائقہ نہیں یہ اتنا مفید ہے کہ غذا میں کھار و تیزابیت کی نسبت پیٹ میں پہنچ کر ٹھیک کر دیگا۔ یہ اچھی طرح سے خیال رکھنے کی بات ہے کہ جتنی زیادہ قسم کی چیزیں ایک وقت کے کھانے میں آپ استعمال کریں گے۔ اتنی ہی قسم کی بیماریوں کو آپ دعوت دیویں گے۔ اس لئے ہمیشہ کھانے میں زیادہ قسم کی چیزیں ایک ساتھ کبھی نہ کھاؤ۔ بلکہ ہر روز اگر ضروری سمجھو تو کوئی نہ کوئی نئی چیز بنوا کر کھا سکتے ہو۔ طرح طرح کا کھانا اچھا ہے۔ لیکن ایک ساتھ ہرگز نہ کھایا جاوے۔

مصالحہ پڑنے سے کھانا خوش ذائقہ ضرور ہو جاتا ہے۔ لیکن زیادہ مصالحہ صحت کو

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

نقصان دینے والا ہے۔ اس لئے بہت تھوڑا حسب ذیل طریقوں سے استعمال کرے
زیرہ۔ دھنیاں۔ سونف۔ اجوائن۔ میتھی۔ دال چینی۔ تیج پات۔ ہلدی۔ سونٹھ
کالی مرچ۔ لونگ یہ خاص مصالحہ ہیں۔ لیکن ان کا زیادہ استعمال صحت کو خراب
کر دیتا ہے۔ اس لئے بہت کم استعمال اِن مصالحوں کا کرنا مناسب ہے سو بھی
اگر جسم میں گرمی کی زیادتی ہو تو صرف سونف۔ دھنیاں۔ زیرہ استعمال کیا جا
سکتا ہے۔ لیکن ہر کھانے میں ایک تولہ سے زیادہ ملا ہوا نہ ہونے پاوے اور
اگر جسم میں گرمی پیدا کرنی ہو تو اجوائن۔ کالی مرچ۔ دال چینی۔ تیج پات۔ سونٹھ
صرف ½ تولہ ملا ہوا ہر روز استعمال کیا جا سکتا ہے۔
ہلدی ہر مزاج والے کو موافق ہوگی۔

از پراکرتک چکتسا صفحہ ۲۱۶

سلاد یا چٹنی

ایک حصہ شہد۔ دو حصہ زیتون یا مونگ پھلی کا تیل اور ایک یا آدھے لیمو کا
رس ملا کر کھانے سے بھونک بڑھتی ہے۔ نارنگی یا سنترہ اور ٹماٹر کی عمدہ سلاد
بنتی ہے لیکن کچی گاجر۔ ٹماٹر۔ چقندر۔ بھنا ہوا آلو۔ سلاد (ایک پتی دار پودہ
جس کو سلاد کہتے ہیں) کو ملا کر جو سلاد بنتی ہے وہ دیوتاؤں کے کھانے کے لایق
ہے۔ لیمو کا رس تیل کی زیادتی کو کم کر دیتا ہے۔

لہسن یا پیاز۔ پودینہ۔ دھنیا اور تھوڑا کالا نمک ملا کر جو چٹنی تیار کی جاوے
وہ دمہ والے کو گلے کی بیماری والے کو اور تپ دق والے کو بہت مفید ہے۔
رائتہ۔ کچی بسنری بہت باریک کاٹ کر دہی یا مٹھا میں ملا کر بہت اچھا ہوتا

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ہے ۔ جیسے کرم کلا ۔ پالک ۔ بتھوا ۔ دھنیاں ۔ لوکی ۔ پیاز ۔ پودینہ وغیرہ اگر میٹھا کرنا ہو تو کشمش یا منقہ ملا لیوے ۔

غذائیں جو ایک ساتھ ملائی و کھائی جا سکتی ہیں

۱۔ اسٹارچی غذا یعنی مانڈ والی جیسے چاول ۔ گیہوں ۔ جئی ۔ آلو ۔ شلجم ۔ گاجر ۔ شکر قند وغیرہ کو ہری دیتی دار ترکاریاں ٹماٹر وغیرہ کے ساتھ ملائی و کھائی جا سکتی ہیں

۲۔ پروٹین والی غذا جیسے انڈا گوشت ۔ مچھلی ۔ دہی ۔ دالیں بھی ہری دیتی دار ترکاریوں کے ساتھ ملائی و کھائی جا سکتی ہیں ۔ (اُبلی ہوئی یا کچی)

۳۔ پروٹین والی غذا اور پھل ایک ساتھ کھائے جا سکتے ہیں ۔

۴۔ پروٹین والی غذا و چربی دلی غذا جیسے گھی ۔ تیل وغیرہ بھی ایک ساتھ کھائے جا سکتے ہیں ۔

۵۔ پروٹین والی غذا و چربی والی غذا و سبزی ترکاری ایک ساتھ کھائے جا سکتے ہیں ۔

۶۔ پروٹین والی غذا و سوکھے میوہ ایک ساتھ کھائے جا سکتے ہیں ۔

۷۔ دودھ اور پھل ایک ساتھ کھائے جا سکتے ہیں ۔

۸۔ دودھ اور گری والی میوہ جیسے بادام ۔ اخروٹ ۔ چھوہارے اور گولا گری ایک ساتھ کھائے جا سکتے ہیں ۔ (بلا نمک و مصالح والی غذا سب سے عمدہ غذا ہے)

۹۔ دودھ و پھل اور گری والی میوہ ایک ساتھ کھائے جا سکتے ہیں ۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

غذائیں جو ایک ساتھ ملائی و کھائی نہیں جا سکتی ہیں

۱. اسٹارچ والی غذا اور پروٹین والی غذا ایک ساتھ نہیں کھانا چاہیئے۔

۲. " " اور تیزابیت پیدا کرنے والی ایک ساتھ نہیں کہانا چاہیئے۔

نوٹ. اگر ٹھیک میلان والی غذائیں کھائی جاویں گی تو ان کے ہضم کرنے میں آدھا وقت لگیگا۔ بمقابلہ غلط میلان والی غذاؤں کے کھانے کے۔

گیتا میں بھی تین طرح کے بھوجن لکھے ہیں ۱. ساتکی ۲. راجسی ۳. تامسی

۱. ساتکی. یعنی رس دگھی، تیل والے بھوجن صحت بخش و خوش ذائقہ جو زندگی کو بڑھانے والے ہیں. طاقت لاتے ہیں. اور تندرستی و خوشی قائم رکھتے ہیں۔

۲. راجسی وہ بھوجن ہیں جو کڑوے. زیادہ بھنے ہوئے نمکین. بہت گرم چرپرے خشک و گرم ہوتے ہیں. اور جن کو کہا کر زیادہ تر انسان درد و تکلیف اٹھاتے ہیں اور یہی بیماری پیدا کرتے ہیں۔

۳. تامسی وہ بھوجن ہیں جو زیادہ غصہ کرنے والوں کو مرغوب ہیں. وہ باسی سڑے گلے. طاؤنی. پھٹا ہوا بلا ذائقہ والے. تیز مصالحہ والے. اُشٹ دہ وغیرہ ہیں اون سے بھی طرح طرح کی بیماریاں پھیلتی ہیں۔

کف جاڑوں میں جمع ہوتا ہے. بسنت میں زیادہ ہو جاتا ہے. اور گرمی میں کم ہو جاتا ہے. اسی طرح وایو گرمی میں زیادہ ہوتی ہے. ورشا میں اور زیادہ ہو جاتی ہے جاڑے میں کم ہو جاتی ہے. پت شروع جاڑوں میں زیادہ ہوتا ہے. زیادہ جاڑوں میں اور زیادہ ہو جاتا ہے. اور اترتے جاڑوں میں کم ہو جاتا ہے. ان وات پت اور کف کے دوشوں کو دور کرنے لئے ہی قدرت نے خود جاڑے. گرمی. اور برسات

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کے دنوں میں مختلف قسم کے پھل وغیرہ پیدا کر دیتے ہیں جن کو کھا کر وات پت اور کف کی خرابی دور کی جا سکتی ہے۔ مثلاً گرمی میں آم۔ پپیتا۔ خربوزہ۔ ککڑی تربوزہ کریلا۔ شہتوت۔ کھرنی۔ پیاز۔ بیل۔ اور لہسن وغیرہ پیدا ہوتے ہیں۔ برسات میں لیموں۔ پرول۔ آم۔ انار۔ امرود۔ سیب۔ ناسپاتی۔ الوچا۔ آلوبخارا۔ اور انگور وغیرہ جاڑوں میں لیموں۔ امرود۔ مولی۔ گوبھی۔ گانٹھ گوبھی۔ کرم کلا۔ آلو۔ گاجر۔ ٹماٹر۔ چقندر۔ شلجم۔ پالک وغیرہ۔ پت کی گرمی کو لیموں۔ کریلا وغیرہ کی شانت کرتے ہیں۔ وات کی زیادتی کو پیاز لہسن۔ سہجنے کے پھول اور پھلی کرتے ہیں۔

کف کی زیادتی کو لیموں۔ سنترا۔ پپیتا۔ سبزی ترکاری تو پالک کرتے ہیں۔

غذا جو ملا کر نہ کھانی چاہیئے

۱۔ روٹی و تازے پھلوں کا رس۔ ۲۔ اناج تازے پھلوں کے رس کے ساتھ۔ ۳۔ نارنگی یا سنترہ سیب کے ساتھ۔ ۴۔ اخروٹ و مونگ پھلی پنیر یا زیتون کے تیل کے ساتھ۔ ۵۔ دودھ اور پکائی ہوئی ترکاری ایک ساتھ۔ ۶۔ پھل اور ترکاری خربوزہ اور دودھ۔ دودھ اور امرود۔ یا دودھ و مچھلی۔ ۷۔ روغنی چیزیں پھلوں کے ساتھ۔ تربوز اور چاول ایک ساتھ۔ آم اور شربت۔

غذا جو ملا کر کھانی چاہیئے

۱۔ سیب و کیلا۔ دودھ و کیلا۔ دودھ و اخروٹ۔

۲۔ دودھ و روٹی۔ ۳۔ پنیر و روٹی۔ ۴۔ روٹی چھلکے سمیت دال کے ساتھ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

یا ابلی ہوئی ترکاری کے ساتھ۔ ۵- بنا پالش کا چاول دہی یا چھلکے سمیت دال کے ساتھ
۶- اخروٹ و مونگ پھلی۔ کشمش سلاد کے ساتھ یا پھلوں کے ساتھ۔ ۷- گاجر و ٹماٹر رس دار یا سوکھے پھلوں کے ساتھ۔

نوٹ۔ اخروٹ و مونگ پھلی و سنگھاڑا۔ گوشت و انڈا و پنیر سے زیادہ مقوی ہے۔
لہسن پھیپھڑے کی گلٹیوں کو ابھارتا ہے۔ اور پھوڑا پھنسی نہیں ہونے دیتا۔
جامن میں تانبہ کا نمک۔ کیلا۔ آم و پالک میں فولاد (لوہے) کو قدرت نے حل کر دیا ہے۔ کچنار کی کلیوں میں چاندی کا جز ہے۔ اور چولائی کے ساگ میں سونا ملا ہوا ہے اس کے کھانے سے تپ دق نہیں ہوتا۔ بتھوا کے ساگ میں کھار بہت ہوتا ہے اگر ایک تولہ صبح کو نہار منہ کچا کھا لیا جاوے تو ۴۰ روز میں مدتوں کا گٹھیا اور جوڑوں کا درد کافور ہو جاتا ہے۔

پھلوں کا رس

یہ بڑے مزہ دار پینے کی چیز ہے۔ اس کی یورپ و امریکہ والے دونوں نے بڑی تعریف کی ہے۔ یہ حسب ذیل طریقے سے تیار کیا جاتا ہے۔

آدھی چھٹانک سے ایک چھٹانک تک کشمش لیکر خوب دھو کر صاف کر لو اور پھر ایک پتھر یا چینی یا مٹی کے برتن میں ایک لیمو کے رس اور تھوڑے ٹھنڈے پانی کے ساتھ بھگو دو۔ لیکن اگر کوئی جلندھر۔ بواسیر۔ بھگندر کے مرض میں مبتلا ہو تو صرف لیمو کا عرق ڈالا جاوے۔ پانی بالکل نہ ڈالو۔ پھر رات بھر کسی کپڑے سے ڈھک کر رکھا رہنے دو۔ اگر لیمو نہ مل سکے تو صرف ٹھنڈا پانی کافی ہوگا۔ اسی میں بھگو کر رکھ دو۔ صبح

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

تڑکے ہاتھ منہ صاف کرنے کے بعد پہلے کشمش میں ملا ہوا۔ پانی پی لو۔ پھر ایک ایک دانہ کشمش کا چبا چبا کر کھالو۔ اور پھر اوپر سے دودھ پیلو۔ غریبوں کو جھڑبیری کے جنگلی بیر یا پھواکے پھول اسی طرح رات میں پانی میں بھگونے اور صبح کو کھانے سے فائدہ اتنا ہی ہوگا۔

بچوں کی غذا

بچوں کی غذا میں اس قدر لاپرواہی کی جاتی ہے۔ کہ بیان سے باہر ہے۔ جب جب بچہ رویا اس کو فوراً دودھ پلانا۔ اور پانچ مہینہ کا ہونے پر ہی غذا کھلانا شروع کردینا بچہ کے ساتھ دشمنی کرنا ہے۔ اسی وجہ سے چھوٹے بچوں کی موتیں زیادہ ہوتی ہیں۔

پیدائش کے بعد تین دن تک جو دودھ ماں کا ہوتا ہے۔ وہ بچہ کے لئے جلاب کا کام دیتا ہے۔ اُس کی آنتوں کا سب میل وغیرہ اسی سے باہر نکل جاتا ہے اس کے علاوہ پیدائش کے وقت ذرا سا شہد سونے کی سلائی سے اگر بچہ کو چٹا دیا جاویگا تو بھی پیٹ کے سب مل وغیرہ کو نکالنے میں مدد دے گا۔

نو ماہ تک ماں کا دودھ دن میں چار بار دینا چاہیئے۔ رات میں ہرگز دودھ نہ پلادے۔ اگر ضروری ہو اور بچہ بہت روئے تو ایک چھوٹا چمچ بھر پانی پلا دیوے شروع میں تین چار ماہ تک دو دو گھنٹہ بعد دودھ پلادے رات میں کبھی دودھ نہ دیوے۔ نو ماہ سے اٹھارہ ماہ تک بکری یا گائے کا دودھ اور تازے پھلوں کا مثلاً انگور۔ نارنگی۔ سیب۔ آم۔ کیلا۔ وغیرہ جو موسمی پھل ہو ویں ان کا رس

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

دن میں چار چار بار دیا جاوے. روٹی دال. چاول. ترکاری وغیرہ دو سال کے آخر میں شروع کیا جاوے پھلوں اور ترکاری کی سلاد بنا کر دینا بھی شروع کیا جاوے. پانچ برس کی عمر تک چار مرتبہ کھانا دیا جاوے. اس کے بعد تین مرتبہ کر دیا جاوے. حمل کی حالت میں اگر عورت قدرتی طریقہ کا کھانا کھاوے گی. تو پیدائش کے وقت بالکل تکلیف نہ ہوگی.

کسی قسم کی بیماری کی حالت میں کھانا بالکل بند کر دینا چاہیئے. صرف پانی یا لیمو کا رس اور پانی لیا جا سکتا ہے. اگر سنترہ یا کسی پھل کا رس دستیاب نہ ہو سکے تو کشمش یا منقہ کو رات بھر بھگونے کے بعد اس کا رس استعمال کرایا جاوے. یا اگر جلد ضروری ہو تو گرم پانی میں چند گھنٹہ کشمش یا منقہ پڑا رہنے دو پھر اس کا رس استعمال کرایا جاوے.

تازی ہوا ٹھیک سانس لینا. ننگے جسم دھوپ میں کھیلنا. باہر آزادی سے ریت یا مٹی میں کھلی جگہ پر بچوں کو کھیلنے دینا ان کے جسم کو بیماریوں سے بچانا اور ان کی نشو و نما میں نمایاں اضافہ کرتا ہے. بچوں میں خون کی کمی. منہ سے سانس لینا. ضدی پن ہونا وغیرہ وغیرہ طرح طرح کی بیماری غیر مناسب غذا اور مقدار سے زیادہ کھلانے سے ہی ہو جاتی ہیں. سفید شکر اور میدہ کی بنی ہوئی مٹھائیوں سے بچوں کو ہمیشہ بچانا چاہیئے. جو لوگ بچوں کو کپڑوں سے ڈھکے رکھتے ہیں اور کھلی ہوا میں نہیں کھیلنے دیتے انھیں کے بچے کمزور اور کسی نہ کسی بیماری کے شکار ہوتے رہتے ہیں.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کچھ معتبر طلب کھانے کی چیزیں

چوکر اور اس کے استعمال۔ گیہوں کا چوکر جو اکثر پھینک دیا جاتا ہے۔ وہ پیٹ کی جملہ خرابیوں کا ناش کرتا ہے کسی قسم کا چورن اگر کھایا جاوے تو وہ آنتوں کو نقصان دیگا لیکن چوکر کا مناسب استعمال آنتوں کے مل کو اچھی طرح صاف کرکے باہر نکال پھینکیگا۔ ڈاکٹروں نے چوکر آٹا اور میدہ کو علیحدہ علیحدہ جانچا تو ایک پونڈ چوکر میں ۱۱۹ گرین پوٹاش ایک پونڈ آٹا میں ۴۷ گرین پوٹاش اور ایک پونڈ میدہ میں صرف ۱۱ یا ۱۲ بارہ گرین پوٹاش نکلا۔ پوٹاش دل کی حرکت کو ٹھیک رکھتا ہے۔ اور تمام جسم کے پٹھوں کو ٹھیک کرتا ہے۔ انگریز ڈاکٹر اسمی کے کہنے کے مطابق پوٹاش کی کمی کی وجہ سے ناسور۔ دانت کھوکھلے ہونا یا گرجانا اور ہاضمے کی خرابی وغیرہ مرض ہوجاتے ہیں۔

پوٹاش کے علاوہ ہمارے جسم کے لئے ضروری لوہا اور چونا جو ہڈی اور پٹھوں کو مضبوط کرتے ہیں چوکر میں پائے جاتے ہیں۔ آٹے میں چھٹواں حصہ چوکر ملا کر استعمال کرنا چاہیئے۔

چوکر کو صاف کرکے اس کو کڑھائی میں خوب بھون لو۔ سرخ ہوجاوے جلنے نہ پاوے۔ اسی بھنے ہوئے چوکر کو کسی چیز میں ڈال کر کھایا جاسکتا ہے۔ چوکر ملانے سے کسی چیز کا ذائقہ خراب نہیں ہوگا۔ چاہے وہ میٹھی ہو یا نمکین۔ شوربادار ہو یا سوکھی ترکاری۔ دال ہو یا بھات ہر چیز میں تھوڑا سا چوکر ڈال کر کھایا جاسکتا ہے۔

ڈاکٹروں نے ثابت کردیا ہے کہ خالص میدہ کی گولی بنا کر اگر چوہوں کو کھلائی جاویں تو دو ماہ میں گھر کے سب چوہے غائب ہوجاویں گے۔ یعنی مرجاویں گے اور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پیدا نہیں ہوں گے۔ اسی طرح کبوتروں پر اسی میدہ کا اثر دیکھا گیا۔ ایک ہفتہ میں ہی کبوتروں کا پیٹ پھول گیا اور سب مر گئے۔ اب غور کیجئے جو میدہ جانوروں پر ایسا اثر کرتی ہے۔ وہ انسان کے جسم میں پہنچ کر کتنا برا اثر کرے گا۔ میدہ کی بنی ہوئی مٹھائیاں بچے جوان اور بوڑھے کھا کر بیمار ہوتے ہیں اور جلد مر جاتے ہیں۔ یہ میدہ و سفید شکر جسم کے اندر پہنچ کر ہلکے زہر کا کام کرتی ہے۔ جو رفتہ رفتہ جسم کے اندر جمع ہوتا رہتا ہے۔ پھر یکایک کسی خطرناک بیماری جیسے چیچک، بخار۔ پھوڑا۔ سینہ وغیرہ کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔ اور ہماری بیوقوفی سے بے وقت کی موت ہوتی ہے۔ مہاتما گاندھی جی نے بھی چوکر کی بڑی تعریف کی ہے۔ ایک یا دو تولہ چوکر آدھ سیر پانی میں ابال لیا جاوے۔ جب ایک پاؤ رہ جاوے تو چھان کر دودھ شہد یا مصری یا شکر ڈال کر پیا جائے۔ چوکر کو ابال کر اس کے پانی سے داد۔ خارش، چھاجن کو دھونے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ لیکن جب تک علاج کرے نمک یا میٹھا نہ کھاوے۔ صرف روٹی مکھن کے ساتھ یا دودھ دہی کے ساتھ بلا میٹھا ملائے ہوئے پندرہ دن تک کھاوے۔ اور اگر دن میں تین چار مرتبہ دو چار لیموں کا عرق بھی پی لیا جاوے گا تو داد۔ کھاج چھاجن تمام عمر کو اچھے ہو جاویں گے۔ اور اس طرح سے خراب کھال نکل جاوے گی۔ جیسے سانپ کینچلی نکال کر پھینک دیتا ہے۔

تندرستی کو ٹھیک کرنے کی دو نہایت مفید چیزیں

۱۔ اکھوار چنا۔ گیہوں۔ مونگ پھلی۔ مونگ سب سے سستا اور مفید ہے۔ پہلے ان کو دھو کر پانی میں بھگو دو ۲۴ گھنٹہ بعد پانی پھینک دو اور کسی بھیگے کپڑے میں لپیٹ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

۶۶۔ پھر ۲۴ گھنٹہ بعد اس میں اکھوا نکل آویگا۔ یہ صبح و شام کے لئے سب سے بڑھیا ناشتہ ہے۔ اس میں کشمش۔ گری کے ٹکڑے اور لیموں کا عرق بھی ملایا جا سکتا ہے۔

آزمایا ہوا نسخہ (پنڈت بھارتی کی معرفت ملا) ایک مٹی کی کوری ہانڈی لیکر اس میں تازی پیلی مٹی۔ تازے پانی سے گھول دی جاوے۔ اس میں صاف پیلے چنا جیسے کسان بونے کے لئے چھانٹ کر رکھتا ہے۔ قریب ۵ تولہ ڈال دے۔ اور روز پانی و مٹی بدلتا رہے۔ تیسرے دن اکھوا نکل آویگا۔ تب صاف پانی میں دھوکر ایک ایک دانہ خوب چباکر کھاوے۔ کھاتے وقت پانی بالکل نہ پیا جاوے۔ ۴۰ دن استعمال کرنے سے کایا پلٹ جاوے گی۔ جسم از سر نو نیا ہو جاوے گا۔ آزمایا ہوا ہے۔

۷۰۔ مونگ پھلی کی کھلی و سویابین کا مقابلہ مہاتما گاندھی نے ۱۹۳۶ء کے ہریجن میں حسب ذیل کیا ہے۔

	پانی	پروٹین	کاربوہائیڈریٹ	چربی	سیلولوز	کھنج
سویابین	8%	43%	19.5%	20%	5%	4.5%
مونگ پھلی کی کھلی	8%	48%	24%	10%	5%	5%

سویابین آٹھ روپیہ من اور مونگ پھلی کی کھلی عہ ڈھائی روپیہ من ملتی ہے۔

طریقہ استعمال۔ ایک سیر کھلی لیکر کڑھائی میں تھوڑا سا گھی ڈال کر بھون لو خوب خستہ ہو جاوے جلنے نہ پاوے۔ پھر گڑ یا مصری کی چاشنی کرکے لڈو بنالو پھر اپنے بچوں کو استعمال کراؤ۔ اور خود استعمال کرو۔ یا رات میں کھلی پانی میں بھگودو صبح کو اتنا پکاؤ کہ سب پانی جل جاوے۔ پھر اسی طرح چاشنی کرکے لڈو بناکر استعمال کرو

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

دودھ اور اس کا استعمال

بکری کا دودھ تازہ آنکھوں کے لئے بہت اچھا ہے۔ بلا شکر ملائے اور بلا اُبالے ہی پینا چاہیئے۔ تندرست گائے کا تازہ دودھ پینا سب سے اچھا ہے۔ اگر بہت دیر کا رکھا ہوا ہو تو ایک اُبال دینے میں کچھ ہرج نہیں ہے۔ دو تین گھنٹہ تک دودھ خراب نہ ہوگا۔

مسٹر ایچ ایس گمبھرس اپنی کتاب "میریکلیس آف ملک" نامی میں لکھتے ہیں

"ہمارے خون میں سفید رنگ کے کیڑے ہوتے ہیں۔ جو جسم کے اندر چوکیداری کا کام کرتے ہیں یعنی مرض والے کیڑوں سے لڑتے اور اگر طاقت ور ہوتے ہیں تو ان کو مار ڈالتے ہیں۔ اب دودھ کے اندر بھی انھیں سفید کیڑوں سے ملتے جلتے کیڑے ہوتے ہیں۔ جن کی تعداد دودھ پینے کے دو تین گھنٹہ بعد دگنی سے چوگنی تک ہو جاتی ہے۔ اس طرح سفید کیڑے زیادہ طاقت ور ہو جاتے ہیں اور باہر سے بیماری والے کیڑوں کا اچھی طرح مقابلہ کر کے ان کو مار ڈالتے ہیں۔"

اسی طرح جو لوگ دودھ اور دوسری ایسی چیزیں استعمال کرتے ہیں جو اُن سفید کیڑوں کو طاقت ور بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ وہ کبھی بیمار نہیں ہوتے ان کے جسم میں بیماری کے کیڑے اثر ہی نہیں کر سکتے۔

علاوہ اس کے بیماری سے بچے رہنے کے لئے سب سے عمدہ سنہرا اصول یہ ہے کہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

خوب بھوک لگنے پر کھایا جاوے۔ اور تھوڑی بھوک باقی رہنے پر دسترخوان سے ہاتھ کھینچ لینا چاہیئے۔ اس کے ثبوت میں حسب ذیل روایت پڑھ کر ضرور فائدہ اٹھاؤ۔

"حضرت عمر فاروق خلیفہ ثانی کے عہد خلافت کا واقعہ ہے کہ شاہ ایران نے عربوں کے علاج کے لئے ایک ایرانی حکیم حاذق دربار خلافت میں بھیج دیا۔ ایک سال تک حکیم موصوف مکہ شریف میں رہے۔ بعد ایک سال وہ حضرت عمر فاروق کے حضور میں حاضر ہوئے اور وطن واپس جانے کی اجازت چاہی۔ آپ نے سبب دریافت کیا تو حکیم صاحب نے کہا کہ اس ایک سال کے عرصہ میں کسی مریض نے بھی میری طرف رجوع نہیں کیا۔ اس سے میں سمجھتا ہوں کہ میرا یہاں رہنا بیکار ہے لہذا میں اجازت چاہتا ہوں۔ حضرت عمر فاروق نے جواب دیا کہ یہاں کے لوگوں کی عادت ہے۔ کہ جب تک خوب بھوک نہیں لگتی ہے نہیں کھاتے ہیں۔ اور جب کھاتے ہیں تو تھوڑی بھوک باقی رہتے ہوئے ہی کھانا ختم کر دیتے ہیں۔ حکیم نے کہا واقعی یہی سبب ہے کہ کوئی بیمار نہیں ہوتا۔ لہذا ایسے لوگوں کو کسی معالج کی ضرورت ہو ہی نہیں سکتی"

ہندوستان کے بارے میں بھی چین کے مشہور سیاح میگستھنز و فاہیان نے لکھا ہے۔ "ہندوستانی عجیب مخلوق ہیں کہ یہ کبھی بیمار ہی نہیں ہوتے اور اگر بیمار ہوتے ہیں تو فاقہ کر ڈالتے ہیں"

اس سے پتہ چلتا ہے کہ اس زمانہ میں ہندوستان کی اوسط عمر ضرور کم سے کم سو برس کی ہوگی۔ اصول کی بات بھی ہے کہ ہر جاندار جس عمر میں بالغ ہوتا ہے اس سے چھ گنا اس کی زندگی ہوتی ہے۔ مثلاً کتا۔ بلی دو برس میں بالغ ہوتے ہیں

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

وہ ۱۲ بارہ برس کے لگ بھگ تک زندہ رہتے ہیں۔ گائے بھینس تین یا چار برس میں بالغ ہوتی ہے وہ بیس سے چوبیس برس تک زندہ رہتی ہے۔ اسی طرح حضرت انسان ۱۸ یا بیس برس میں بالغ ہوتے ہیں۔ انکو ایکسو بیس سے ایکسو بتیس برس تک زندہ رہنا چاہیئے۔ جو اس سے کم زندہ رہتا ہے وہ گناہ کرتا ہے۔ اور قدرتی اصولوں کی پابندی نہیں کرتا۔ نہ اپنی عقل سے کام لیتا ہے۔ اس لئے ہر انسان کو چاہیئے کہ چالیس برس کی زندگی سے عقل حاصل کرکے اپنی تندرستی قایم رکھے۔

فاقہ اور اس کا استعمال

ہفتہ میں ایک دن کا برت بہت ضروری ہے۔ اگر محض پانی پر نہ رہ سکو تو پھلوں کا رس یا دودھ استعمال کر سکتے ہو۔ لیکن اگر دودھ نہ پیا جاوے تو بہتر ہوگا۔ گنا چوسا جا سکتا ہے۔ اگر صبح کا ناشتہ چھوڑ دیا جاوے تو بھی فائدہ محسوس ہوگا جس کو No breakfast System انگریزی میں کہتے ہیں۔

سخت بیماری میں علاج کرنے سے پہلے تین دن کا فاقہ کیا جاوے۔ فاقہ میں پانی خوب پیا جاوے۔ کھایا کچھ نہ جاوے۔ جو بنا کھائے نہیں رہ سکتا۔ وہ پھلوں کا رس پی سکتے ہیں۔ لیکن غذا یا دودھ ہرگز نہ لیویں۔

تین دن کے فاقہ کے بعد چوتھے دن سنترہ یا ٹماٹر کے رس سے برت (روزہ) کھولنا چاہیئے۔ یا ترکاری جیسے لوکی۔ پرور۔ پپیتا۔ آم وغیرہ کے رس سے کھولنا چاہیئے۔

پانچویں دن آدھا دودھ آدھا پانی ملا کر دو دو گھنٹہ کے بعد پینا چاہیئے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اس سے آنتیں خوب صاف ہو جاوینگی۔ یا ترکاری کا رس اور پھل دونوں استعمال کرنا ضروری ہیں۔

چھٹے دن ایک رات پہلے کشمش آدھی چھٹانک خوب دہوا ور صاف کرکے بھگو دو صبح کو اس کا پانی پی لو۔ اور ایک ایک یا دو دو دانا روٹی کے ساتھ خوب چبا چبا کر کہاؤ۔ اسی طرح دوپہر اور شام کو ترکاری کے شوربہ کے ساتھ یا خشک ترکاری کیساتھ روٹی کھاؤ۔ یا چھلکے سمیت مسور یا مونگ کی دال کہائی جاسکتی ہے لیکن آہستہ آہستہ چبا چبا کر کھایا جاوے۔ پھر ساتویں دن سے برابر حسب معمولی غذا کہاویں۔

نوٹ:۔ اگر کوئی شخص تین دن کا برت (روزہ) صرف پانی پر نہیں کرسکتا تو وہ تینوں دن پھلوں کا رس استعمال کرسکتا ہے لیکن برت کے دنوں میں روز انیما لینا ضروری ہے اس سے آنتیں خوب صاف ہوں گی۔ اور مدتوں کا جمع ہوا میل آنتوں سے نکل جاویگا۔ اگر بلا انیما کے دست خوب کھل کر ہو آجاوے تو انیما لینے کی ضرورت نہیں ہے۔

چیتاونی۔ جن کو اپنی زبان پر قابو نہیں ہے۔ یا جو مجرّد (برہمچاری) نہیں رہ سکتے ان کو بنا کسی اچھے قدرتی معالج کی موجودگی لمبا برت (روزہ) شروع نہیں کرنا چاہیئے۔ روزہ کہولنے پر بہت احتیاط کی ضرورت ہے۔ اگر کہولنے میں غلطی ہوگئی یعنی روٹی وغیرہ کھالی تو مہلک ثابت ہوگا۔ اس لئے بہت سوچ سمجھ کر لمبا فاقہ (برت) شروع کرنا مناسب ہے۔ برت کہولنے کے لئے جیسا کہ تین دن کے برت کے متعلق پیچھے لکھا گیا ہے۔ کہ کس طرح رفتہ رفتہ پوری خوراک یعنی روٹی دال وغیرہ پر آنا چاہیئے۔ اسی طرح برت کھولنے کے کئی دن بعد پوری خوراک لیجاوے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

کمزور دل والوں کو. پاگلوں کو. حاملہ عورتوں کو. بچوں کو کبھی فاقہ نہ کرانا چاہیئے. بلکہ ہلکا کھانا مثلاً دلیا پیسی. پھلوں کا رس وغیرہ دے کر مرض دور کرنے کی ترکیب کرنا چاہیئے جب لمبا برت شروع کیا جاوے تو اس کو جب تک اصلی بھوک نہ معلوم ہو ہرگز نہ کھولنا چاہیئے. اصلی بھوک کی پہچان گلابی رنگ زبان کا ہو جاوے اور سانس میں بدبو نہ ہووے. اور منہ میں پانی آجاوے. تب جانو کہ اب برت توڑنے کا دن آگیا. پھر اسی طرح رفتہ رفتہ پہلے پھلوں کا رس پھر آدھا دودھ آدھا پانی پھر رات بھر بھگو کر کشمش و ترکاریوں کا شوربہ لیوے. پھر کئی دن بعد روٹی دال ترکاری کھاوے لمبے برت کے بعد اگر آہستہ آہستہ پوری خوراک پر نہ آجاوے گا تو آنتوں کو سخت تکلیف ہوگی. اور نتیجہ بہت خراب ہوگا. اس لئے لمبے برت کے بعد بڑی سہولیت سے کام لیا جاوے. لمبے فاقہ کے بعد جسم بالکل نیا ہو جاوے گا. پھر خون بنانے والے پھل وغیرہ استعمال کیجئے.

روزہ یا برت سے چرک رشی بہت سے مرضوں کو اچھا کرنا بتلاتے ہیں اسی لئے ہر مذہب میں روزہ یا برت رکھنا بتلایا گیا ہے تاکہ تندرستی ٹھیک رہے. ہندوں میں ہر اکادشی اور پورنما کو برت کرنا بہت مفید بتلایا ہے. ویسے بھی اگر ہفتے میں ایک بار برت رکھے تو کبھی بیمار نہ ہووے. برت کے دنوں میں تازہ پانی یا لیمو کا عرق ڈال کر جب پیاس لگے پینا چاہیئے. برت ان لوگوں کو نہیں رکھنا چاہیئے. جو ۱. تپ دق میں بیمار ہوں. ۲. دماغ کمزور ہوں یا پاگل ہوں. ۳. دل کمزور ہو. ۴. حاملہ عورت ہو. ۵. دس برس سے کم کا بچہ یا بہت بڈھا اور کمزور ہو. اگر ضرورت ہو تو ایسے بیماروں کو بھی محض دودھ. سبزی. ترکاری اور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اور پھلوں پر رکھا جا سکتا ہے۔ لیکن بالکل فاقہ ہرگز نہ کرایا جاوے۔

Yogic Home Exercises
سوامی شوانندجی اپنی کتاب میں روزہ یا برت کی نسبت لکھتے ہیں روزہ یا برت رکھنے سے۔ ۱۔ نفس امارہ قابو میں رہے گا۔ ۲۔ تندرست رہو گے۔ ۳۔ زبان اور دوسری اندریاں قابو میں رہینگی۔ ۴۔ اپنے گناہوں سے چھٹکارا پاؤ گے۔ ۵۔ مادہ فاسد جسم سے خارج ہو جاوے گا۔ ۶۔ نیند پر قابو ہو گا۔ ۷۔ عبادت میں مدد ملے گی۔ ۸۔ دل کی صفائی سوچنے کی طاقت۔ خود کو جاننے کی طاقت اور فکر سے نجات پانے میں مدد ملے گی۔ ۹۔ سچ مچ جادو کی طرح جسم کے مختلف اعضا میں اثر ہو گا۔ ۱۰۔ اندر و دوسرے دیوتا (فرشتے) تمہاری خدمت کو تیار رہیں گے۔ یعنی بڑے سے بڑا کام کر سکو گے۔ (نمونہ کے لئے مہاتما گاندھی زندہ مثال موجود ہیں)

خون بنانے والے پھل

گاجر۔ ناسپاتی۔ انار۔ منقہ۔ ٹماٹر۔ سیب۔ انگور۔ لیمو۔ سنترا۔ نارنگی انناس۔

خون صاف کرنے والے پھل

سیب۔ لہسن۔ پیاز۔ انگور۔ لیمو۔ سنترا۔ انناس۔ ٹماٹر۔

جسم کو بنانے اور ٹھیک کرنے والی غذا

دودھ۔ اخروٹ و دیگر سوکھے پھل۔ مٹر۔ انڈے کی سفیدی کا جو پالک کرم کلہ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اور سب رس دار پھل۔

جسم کا زہر یا زہریلے اثر نکالنے والی غذا

چھ سے بارہ یا اس سے زیادہ لیمو ہر روز (اگر ضروری سمجھو تو خالص شہد کیساتھ) کھاوے۔ انگور۔ سنترے۔ اناس بھی ایک ہفتہ یا اس سے زیادہ دنوں تک کھاوے

خون کی زیادتی میں

انگور اور سنترے کا رس بہت مفید ہے۔

گرمی اور طاقت دینے والی غذا

اسٹارچ۔ شکر۔ چکنائی (تلھن) پالک۔ پیاز

موٹے ہونیکی ترکیب

پہلے تین دن برت رکھو سوائے پانی یا پانی میں لیمو کا عرق ڈال کے اور کچھ نہ استعمال کیا جاوے چوتھے دن سے ۱۵ دن تک یا ایک ماہ تک بنا اُبالا ہو دودھ تازہ بنا میٹھا ڈالے ہر دو گھنٹہ بعد پینا چاہیئے۔ دودھ تین چار سیر سے پانچ سیر تک پیا جاوے۔ اگر ہر وقت تازہ نہ مل سکے تو اتنا گرم کر لیوے کہ صرف ایک اُبال آ جاوے اگر دودھ پینے سے قے یا متلی ہو تو اس میں کچھ بوند لیمو کا رس ڈال کر فوراً پی لیا جاوے۔ لیمو کا رس ڈالکر رکھ نہ چھوڑے بلکہ فوراً استعمال کرے۔ اس کے ساتھ منقہ۔ خوبانی۔ اور انار بھی مفید ہونگے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

نوٹ :۔ شروع کرنے پر اپنا وزن تول لیجئے۔ پھر بعد میں تو لئے اگر زیادہ وزن بڑھانا ہو تو اسی طرح زیادہ دن تک کرے۔ ایک پونڈ روزانہ اوسط کے حساب سے وزن بڑھ جاویگا۔ بہتوں نے آزمایا ہے

دُبلا پتلا ہونے کی ترکیب

صرف پھلوں کے رس اور اخروٹ وغیرہ پر رہنے سے ایک دو ماہ میں وزن گھٹ جاویگا۔ برت بھی ضروری ہے۔ پانی میں شہد ملا کر بھی پینا چاہیئے۔ ۲۴ گھنٹہ میں صرف ایک مرتبہ کھاؤ۔ ۲ بجے دن کا وقت سب سے اچھا ہے۔

نوٹ :۔ اس میں بھی وزن پہلے تول لیا جاوے۔ پھر دو ماہ بعد تولو۔

گُڑ کی خوبیاں

کھانا کھانے کے بعد ایک تولہ گڑ کھانے سے قبض نہیں ہوتا۔ اور کھانا خوب ہضم ہوتا ہے۔

گڑ ادرک کے ساتھ بلغم یعنی کف }
" ہڑ " " صفرہ یعنی پت } کو ناش کرتا ہے۔
" سونٹھ " " سودہ یعنی وات }

یاد رکھو سستا اور سادا کھانا ہی سب سے اچھا کھانا ہے۔

Diet cures more than a doctor

دوا کے مقابلہ میں ٹھیک غذا سے زیادہ مریض اچھے ہوتے ہیں۔

Man never dies he kills himself

انسان کبھی مرتا نہیں ہے خودکشی کر لیتا ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پچھلے سو برس میں شکر کی کھپت ۱۰۰۰ ہزار گنی بڑھ گئی ہے۔ آج کل کی سب سے زیادہ دکھ دینے والی بات یہ ہے کہ صبح ہوتی لڑکے لڑکیاں حلوائی کی دوکان پر پہنچ گئے اور میدہ شکر و کھویا کی مٹھائیاں لیکر کھانے لگے۔ میدہ اور سفید شکر جسم میں ہلکے زہر کا کام کرتی ہیں۔ دھیرے دھیرے یہ زہر جمع ہوتا جاتا ہے۔ پھر کسی وقت یہ خطرناک بیماری کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔ اس لئے بچوں کو کبھی ایسی نقصان دہ چیزیں نہ کھلائیے۔ اس کے بجائے سستے اور میٹھے پھل اور سوکھے میوہ بہت اچھے ہیں۔

اگر آپ سچ مچ ہندستان کی پرانی عزت واپس لانا چاہتے ہیں اور ۲۳ سال کی اوسط عمر کے کلنک کو دور کرنا چاہتے ہیں۔ تو اپنی روزانہ کی غذا میں تبدیلی کیجئے۔ دعوتوں میں مت جائیے۔ دعوتیں ہمارے جسم کی دشمن ہیں۔ مٹھائی نمکین اور پکوان کی جگہ پھل رکھئے۔ ایسا کرنے سے اپنی پرانی سو برس کی اوسط عمر کو پھر واپس لائیے۔ میری التجا ہے کہ سب مرد عورت میری بتلائی ہوئی باتوں پر چل کر اپنے و اپنے بچوں کو آئے دن کی بیماریوں سے بچائیں گے۔ اور تندرست رہ کر عمر دراز حاصل کریں گے۔

گلا پڑ جانے کا مجرب علاج ۔ گانے و لیکچر دینے میں جن کا گلا پڑ جاتا ہو وہ نیچے لکھی دوا کا استعمال کریں۔ ضرور فائدہ ہوگا۔ بیر برابر گولی بنالیویں دو وقت کھانا کھانے کے بعد ایک گولی منہ میں ڈال کر چوسیں ۔ ۴ دن میں پورا فائدہ ہوگا۔

سونٹھ ۔ کولنجن ۔ مرچ ۔ بچ ۔ برہمی ۔ بہیڑہ ۔ پان

ادرک عرق ملائے کھا کتھ کو کلا جان ۔

سب کو کوٹ کر پان کے ساتھ اور ادرک کے رس میں پیس کر بیر برابر گولی بنا لو۔ سب چیزیں ہموزن لو۔ یعنی ایک تولہ فی چیز یا جتنی مناسب خیال کرو۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ایک نہایت مجرب مرہم

نیم کی کونپل یعنی نرم پتوں کو پیس کر ٹکیاں طیار کر لو یعنی سل پر پیسا جاوے جس پر نمک مرچ مصالحہ نہ پیسا گیا ہو۔ وہ چھوٹی چھوٹی ٹکیاں آدھ پاؤ کے قریب ہو ویں

اُن ٹکیوں کو ایک پاؤ خالص پیلی سرسوں کے تیل میں پکوڑی کی طرح سے بھونو یہاں تک کہ وہ سب بھن کر سیاہ ہو جاویں یعنی جل جاویں۔ پھر اُس تیل میں سے اُن کو نکال کر پھینک دو اور اُسی گرم تیل میں ایک پاؤ موم اور آدھ پاؤ گیلا برجا ملا کر کسی لکڑی سے خوب گھوٹ دو بعد میں ہری جنگال آدھی چھٹانک پیس کر ملا دو۔ پھر کسی پتھر چینی یا مٹی کے چکنے برتن میں وہ طیار شدہ مرہم رکھ لو۔ استعمال کسی قسم کا زخم۔ جلا ہوا زخم۔ پھوڑا پھنسی ہر قسم کے اپریشن کے بعد کا زخم۔ ناسور وغیرہ چاہیے جتنا بڑا اور گہرا زخم ہو وے سب کو بہت جلد فائدہ پہونچاویگا معمولی تو صرف دو تین دن میں ٹھیک ہو گا۔ بڑے سے بڑا زخم ہفتہ یا دس روز میں ضرور ٹھیک ہو جاویگا۔ ایک صاف سفید کپڑے پر مرہم لگا کر جس کے درمیان میں ذرا سا سوراخ بھی مواد و پیپ نکلنے کے لئے کر دیا جاوے چپکا دو۔ روز صبح زخم دھو کر اسی طرح لگاتے رہو۔ گہرے زخم میں مرہم لگا ہوا کپڑا اندر بھر دینا چاہیئے۔ یہ مرہم جانوروں پر بھی آزمایا گیا ہے۔ اور نہایت مجرب ثابت ہوا ہے۔

اس مرہم کا نسخہ پنڈت گنگا سرن شرما ایم۔ اے۔ بی کام۔ گوتم بھون کا پور کا بتلایا ہوا اور سیکڑوں پر آزمایا ہوا ہے۔ شرما جی کا کہنا ہے کہ یہ مرہم اتنا تیز۔ بہدف ثابت ہوا ہے کہ بہت سے اسپتالوں میں اسی مرہم کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اور ہر حالت میں مفید ثابت ہوا ہے۔ ان کے گھوڑے کے سخت اور بہت بڑا گھاؤ ہو گیا تھا۔ اسی مرہم کے استعمال سے ۲۰ یا ۲۵ دن میں بالکل ٹھیک ہو گیا۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

باب نمبر ۹

ہٹھ یوگ کے چُنے ہوئے ویایام (کسرتیں) اور آسن

سوامی وشو آنند جی رشی کیش ہردوار والے کے بتائے ہوئے نیچے لکھے ہوئے اُپائے (ترکیبیں) صحت درست رکھنے اور زندگی بھر تندرست بنے رہنے کے لئے ضروری ہیں۔ یہ ہٹھ یوگ کی کسرتیں تندرست اور جوان آدمیوں کے لئے آب حیات کے مانند ہیں۔ ان کو لگاتار کرنے سے بڑھاپا نہیں آویگا۔ اور زندگی بھر جوانوں کی طرح کام کرتے رہیں گے۔

روز صبح تڑکے صرف ۵ منٹ کئے جانے والی کسرتیں۔

(آسن و پرانا یام)

۱. پشچم اُتّان آسن۔ پادہست آسن۔ ترکون آسن۔ اردھ متسیندر آسن — ۲ منٹ
۲. بھجنگ آسن۔ دھنر آسن شلبھ آسن . . . . . — ۲ منٹ
۳. سرو انگ آسن۔ متس آسن یا شیرش آسن . . . . . — ۲ منٹ
۴. نیولی . . . . — ۲ منٹ
۵. یوگ مُدرا . . . . . . — ۱ منٹ
۶. سکھ پوروک بھستر کا پرانا یام . . . . . — ۴ منٹ
۷. سیتلی پرانا یام . . . . — ۱ منٹ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

۲۰۔ شب آسن ۱منٹ

۱۵منٹ

نوٹ :۔ اگر اوپر کے سب آسن نہ ہو سکیں تو وہی آسن کئے جا سکتے ہیں جو آسانی سے کر سکیں۔ لیکن یہ خیال رہے کہ سروانگ آسن کے بعد ہی فوراً متسیہ آسن کرنا ضروری ہے نہیں تو گردن کو نقصان ہونے کا احتمال ہے۔

آسن کرنے کا طریقہ

۱۔ (ع) پشچم اُتّان آسن۔ سیدھے چٹائی پر لیٹ جاؤ۔ ٹانگیں اور جانگھیں ملی ہوئی سے ملائے رکھو۔ بدن کو کڑا کرو۔ دھیرے دھیرے سر و سینہ زمین سے اُٹھاؤ اور بیٹھ جاؤ۔ اب آہستہ آہستہ اتنا جھکو کہ پیر کے انگوٹھے دونوں ہاتھوں سے پکڑ لو۔ اور سر گھٹنوں پر رکھ دو۔ یہ دھیان رہے کہ گھٹنے اُٹھنے نہ پاویں۔ (دیکھو صفحہ ۶۴)

(۲۲) پادہست آسن۔ سیدھے کھڑے ہو جاؤ اپنے ہاتھ اوپر کو اٹھاؤ۔ پھر آہستہ آہستہ دونوں ہاتھوں کو جھکاؤ۔ اسطرح کہ ہاتھوں کی انگلیاں پیروں کی انگلیوں کو چھو لیویں اور گھٹنے نہ جھکنے پاویں۔ اس کو چار بار کرو۔

(۳) ترکون آسن۔ سیدھے کھڑے ہو جاؤ۔ پیروں کے درمیان دو یا تین فٹ کا فاصلہ رکھو اپنے بازو کندھوں کی سیدھ میں پھیلاؤ۔ اب داہنی طرف جھکو اس طرح کہ ہاتھوں کی انگلیوں سے پیر کی انگلیاں چھو لو۔ اسی طرح بائیں طرف جھک کر کرو۔ چار بار کرو۔

(۴) اردھ متسیندر آسن۔ زمین پر ایک کمبل بچھاؤ اور ٹانگیں پھیلا کر بیٹھ جاؤ اب دائیں ٹانگ موڑ کر ایڑی کو گدا کے قریب رکھو اور وہاں سے ہٹنے نہ دو۔ اب بائیں ٹانگ موڑو۔ اور دائیں ہاتھ کی مدد سے پیر کو زمین پر لگاؤ۔ بایاں ہاتھ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پیچھے سے لاکر دائینے پیر کے انگوٹھے کو پکڑو اسطرح کہ سینہ اور ریڑھ بالکل سیدھے ہیں رہے۔ یہ ۵ سکنڈ تک کرو اسیطرح بائیں ٹانگ موڑکر کرو۔

نوٹ:۔ ان اوپر کے آسنوں سے کوئی ایک ۵ منٹ کیا جاوے۔

۲۔ (ھ) بھجنگ آسن۔ کسی کمبل یا دری پر پیٹ لیٹو۔ سارے جسم کو ڈھیلا ڈال دو۔ پھر آہستہ آہستہ ہتھیلیوں کے سہارے سر کو کمر تک اٹھاؤ جیسے سانپ اپنا پھن اٹھاتا ہے ریڑھ کی ہڈی کو اچھی طرح موڑو۔ کسی طرح کا جھٹکا نہ لگنے پاوے۔ ناف سے نیچے کا حصہ زمین پر لگا رہے۔ ۱۔ منٹ تک رکو۔ زیادہ کام کرنے سے جو کمر میں درد ہونے لگتا ہے وہ ٹھیک ہوجاتا ہے۔ عورتوں کے لئے یہ سب سے عمدہ ہے جن کے ماہواری میں کوئی خرابی ہو یا رحم کے متعلق کوئی خرابی ہو تو اسی آسن سے ٹھیک ہوجاوے گی۔ یہ رحم کو ٹھیک حالت میں لاوے گا۔

(و) دھنر آسن۔ کسی کمبل پر پیٹ لیٹ جاؤ۔ پھر دونوں ہاتھوں سے دونوں ٹانگیں پیچھے کو ملاکر پکڑو۔ سر سینہ اور ٹانگوں کو اسطرح موڑو کہ کل جسم کا بوجھ صرف پیٹ پر رہے۔ پیٹھ اور ریڑھ کی ہڈی کمان کی طرح ہوجاوے۔

(ح) شلبھ آسن۔ ایک کمبل یا دری پر پیٹ لیٹ جاؤ۔ دونوں ہاتھ بدن سے لگے رہیں سر ذرا اس طرح اٹھاؤ کہ ٹھوڑی زمین سے لگی رہے۔ پھر دونوں ٹانگیں بنا موڑے ہوئے اٹھاؤ۔ اندری زمین پر لگی رہے۔ ۲۰ سکنڈ تک کرو۔

بھجنگ آسن میں اگلا حصہ اور شلبھ آسن میں پچھلا حصہ اٹھیگا۔

۳ (ط) سروانگ آسن۔ یہ آسن سارے جسم کو تر و تازہ کر دیتا ہے۔ زمین پر ایک کمبل بچھاکر چت لیٹو۔ آہستہ آہستہ دونوں ٹانگیں ملاکر اٹھاؤ چوتڑ اور ٹانگیں

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

بالکل سیدھی اُٹھاؤ۔ کہنیاں زمین پر ٹیک دو۔ جسم بالکل نہ ہلنے پاوے۔ ایسی حالت میں دو منٹ رکو پھر پیر سر کی طرف لیجاؤ یہاں تک کہ زمین سے چھو جاویں۔ پھر آہستہ آہستہ اصلی حالت پر آجاؤ۔ اس کے بعد متس آسن کرنا بہت ضروری ہے۔

(۳) متس آسن۔ کمبل پر پیر پھیلا کر بیٹھ جاؤ۔ پھر داہنا پیر بائیں جانگھ پر رکھو۔ اور بایاں پیر داہنی جانگھ پر رہے یعنی پدم آسن جماؤ۔ اب پیٹھ کے بل لیٹ جاؤ گھٹنے اسی طرح زمین پر رہیں۔ ہاتھوں کو زمین پر رکھو۔ اب دھڑ اور سر کو اٹھاؤ اور چاند کو گلا موڑ کر زمین سے لگاؤ۔ اور ہاتھوں سے پیر کے انگوٹھے پکڑو۔ اور دو تین منٹ اسی طرح رہو۔ اس کو انگریزی میں فش پوز Fish Pose کہتے ہیں۔

(۴) شیرش آسن۔ اس میں سر کو ہی جسم کا سارا بوجھ روکنا ہوتا ہے۔ سر کے نیچے ایک تکیہ یا کوئی نرم گدگدا بچھونا لپیٹ کر رکھنا چاہیئے۔ پھر آہستہ آہستہ پہلے گھٹنوں کو موڑ کر اوپر اٹھاؤ پھر گھٹنوں کو اسطرح پیٹ سے لگاؤ کہ سارے جسم کا بوجھ سر پر آجاوے اور بالکل سیدھے سر کے بل ہو جاؤ۔ شروع میں دیوار کا سہارا لے سکتے ہو۔ دو منٹ تک رکو۔ جب ختم کرو تو بالکل آہستہ سے پیروں کو نیچے لاؤ۔ اور لیٹ جاؤ پھر ایک دو منٹ بعد اُٹھو۔

یہ آسن نیچے لکھی حالت میں نہیں کرنا چاہیئے۔ دل کے مرض والے کو کلیجے میں جلن رہتی ہو۔ سر میں درد رہتا ہو۔ پیٹ میں تلی ہو جگر خراب ہو۔ مرچ مصالح کھانے کی عادت ہو۔ برہم چاری نہ ہو۔ اس کے علاوہ کسی ہوشیار تجربہ کار کی موجودگی میں ہی یہ آسن کرنا اور سیکھنا چاہیئے۔

۴۔ نیولی کریا۔ پیٹ کو تمام مرضوں سے بچائے رکھنے کے لئے ہے۔ اس کو کرنے سے

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

پہلے اُڈیان بندھو کو سمجھ لینا ضروری ہے. جو کہ بیٹھے ہوئے بھی کیا جا سکتا ہے. لیکن نیولی کریا کھڑے ہو کر ہی کی جاوے گی. سانس کو بالکل باہر نکال دو. پھر پیٹ کی آنتوں کو جتنا اندر پیٹھ کی طرف کھینچ لے کھینچو اسی کو اُڈیان بندھو کہتے ہیں.

نیولی کرنے کیلئے کھڑے ہو جاؤ. دونوں ٹانگوں کے درمیان ایک فٹ کا فاصلہ رکھو دونوں ہاتھوں کو دونوں گھٹنوں پر رکھو اور تھوڑا سا آگے کو جھکو اب پیٹ کے بیچ نلوں کو دائیں بائیں خوب چلاؤ یعنی اُڈیان بندھو کرو. جب دایاں چلے تو بایاں رُکا رہے. تمام پٹھے صرف بائیں طرف رہیں گے. اس کو وام نیولی کہتے ہیں. اسی طرح جب داہنی طرف رُکا رہے تو اُسے دکشن نیولی کہتے ہیں. ایسا کرنے سے معلوم ہوگا کہ کس طرح پیٹ کے دائیں بائیں اور بیچ کے پٹھے اکڑائے جا سکتے ہیں. یہ بھی معلوم ہوگا کہ وہ کس طرح اِدھر اُدھر گھومتے ہیں. اس سے کبھی جگر یا تلی کی بیماری نہ ہوگی. اور گردے اپنا کام ٹھیک طریقہ سے کرتے رہیں گے.

۵. یوگ مُدرا. ایک کمبل پر پدم آسن لگا کر بیٹھ جاؤ. یعنی داہنے پیر کو بائیں اور بائیں پیر کو داہنی جانگھ پر رکھو. دھیرے دھیرے آگے کو جھکو کہ زمین چھو جاوے دونوں ہاتھوں کو اس طرح پیچھے رکھو کہ بائیں ہاتھ سے دائیں ہاتھ کی کلائی کو پکڑو جب جھکو تو آہستہ آہستہ سانس باہر کو نکالو. دس سکنڈ تک رکو.

۶. سکھ پوروک بھستر کا پرانا یام. پدم آسن پر بیٹھو. گردن اور سر سیدھا رکھو. منہ بند کر لو. اب ناک کے دونوں نتھنوں سے لوہار کی دھونکنی کی طرح جلدی جلدی سانس باہر نکالو اور اندر لیجاؤ. دس بار ایسا کرو. یہ ایک بھستر کا پرانا یام ہوا. اس طرح چار بار کرو. ابھیاس (مشق) بڑھا کر بیس بار تک کر سکتے ہو. لیکن دھیان

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

یہ ہے۔ کہ تھکاوٹ معلوم نہ ہووے۔ لیکن لگاتار روز کرنا چاہیئے۔ اس کے کرنے کی
گلے کی سوجن نہیں ہوتی اور بھوک خوب لگتی ہے۔ ناک اور سینے کی بیماریوں کو
دور کرتا ہے۔ دمہ و تپ دق کی بیماریوں سے بچاتا ہے۔ یہ ان سب بیماریوں
سے بچاتا ہے جو لار۔ پت اور وایو کی خرابی سے ہوتے ہیں۔

۷۔ شیتلی۔ پرانا یام۔ زبان کو تھوڑا ہونٹوں سے باہر نکالو۔ اور اس کو لمبائی میں موڑ لو
یعنی زبان میں نالی سی بناؤ۔ اور اندر کو ہوا منہ کے ذریعہ ہس کی آواز کرتے
ہوئے لو جیسے سانپ بولتا ہے۔ جتنی دیر سانس آرام سے اندر روک سکو روکو
پھر دونوں نتھنوں سے آہستہ آہستہ باہر نکالو۔ چھ بار اسکو کرو۔ یہ پرانا یام
خون صاف کرتا ہے۔ اس کے کرنے سے پیاس بجھتی ہے۔ اور بھوک کھلتی ہے
تبض اور پیٹ کی کوئی بیماری نہیں رہتی۔ گرمیوں میں یہ پرانا یام بہت مفید
ہے۔

۸۔ شَوآسن۔ شَو کے معنی مردہ کے ہیں۔ یہ آسن سب آسنوں کے بعد
ہونا چاہیئے۔ ایک ہلکا کمبل بچھاؤ۔ اُس پر چت لیٹ جاؤ۔ جسم کو جتنا ڈھیلا کر سکو
کرو۔ ہاتھ جسم کے دونوں طرف رہیں۔ ٹانگیں سیدھی رہیں۔ پیر کے انگوٹھے
سے سر تک جسم کو بالکل ڈھیلا کرو۔ دھیرے دھیرے سانس لو۔ بالکل کچھ نہ سوچو بلکہ
چُپ چاپ مردہ کی طرح پڑے رہو۔ اگر سخت کام کرنے سے تھک گئے ہو تو تین
چار منٹ اس آسن کو کرنے سے پھر تی اور طاقت آجاوے گی یہ آسن
سخت کام کرنے والوں کے لئے ایک بیش قیمت تحفہ ہے۔
دل کی دھڑکن و کمزوری میں اکیلا یہی آسن کرنا فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

لیکن روز بلا ناغہ کھانا کھانے سے پیشتر ۱۰ یا ۱۵ منٹ تک کیا جاوے۔

یوگ

ہٹھ یوگ اور راج یوگ دو طرح کے یوگ ہیں۔ ہٹھ یوگ میں جسم کو تکلیف دے کر اس قابل بنایا جاتا ہے کہ وہ طرح طرح کے آسن کر سکے۔ لیکن راج یوگ میں ایسا نہیں ہوتا۔ اس میں جو مشق آسانی اور بنا تکلیف کے کی جا سکتی ہے اسی میں آہستہ آہستہ ترقی کی جاتی ہے۔ لیکن دونوں یوگوں میں نیچے لکھی ہوئی باتیں ایک سی ہیں۔ جو ہر ایک کو اپنی آتم شدھی (روحانی مسرت) کے لئے کرنا ضروری ہے۔ انسان کوئی یوگ کرے یا نہ کرے۔ لیکن اگر صرف ان باتوں پر ہی دل سے دھیان دیگا۔ اور کام کرے گا تو اس کو بلاشبہ سکھ و شانتی (دائمی راحت) ملیگی۔ ان میں کی پہلی چار باتیں جاننا اور کرنا ہی کافی ہوگا اور تندرستی بھی ٹھیک رہے گی۔

یوگ آٹھ حصوں میں بٹا ہوا ہے۔ ان میں کے شروع کے چار حصے ہی شروع کی سیڑھی ہیں جن پر چلنا ہر انسان کا فرض ہے اور انھیں چار کا بیان اس کتاب میں کیا گیا ہے۔

۱۔ یم ۲۔ نیم۔ ۳۔ آسن۔ ۴۔ پراناyam۔ ۵۔ پرتیاہار۔ ۶۔ دھارنا
۷۔ دھیان۔ ۸۔ سمادھی۔

۱۔ یم اہنسا کی مشق کرنا۔ ست آچرن کرنا یعنی ہمیشہ سچ بولنا۔ چوری نہ کرنا۔ برہم چاری (مجرد) رہنا۔ لالچ نہ کرنا۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

۲۔ نیم۔ صفائی اندرونی و بیرونی۔ سنتوش (قناعت کرنا) تپ (تکلیف برداشت کرنا) سوادھیائے (مطالعہ کرنا) ایشور پرانی دھان۔ (خدا کی عبادت کرنا)

۳۔ آسن۔ اگر آسن سے پورا پورا فائدہ اٹھانا چاہتے ہو تو سب سے پہلے یم و نیم کی مشق کرو۔ آسن دو بڑے حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔ یعنی (۱) دھیان (۲) تندرستی و طاقت حاصل کرنا۔

یوگ شاستر میں دھیان کے لئے چار بڑے فائدہ مند آسن دئے ہیں۔

۱۔ پدم آسن۔ ۲۔ سِدھ آسن۔ ۳۔ سواستک آسن۔ (۴) سکھ آسن۔

۱۔ پدم آسن۔ کسی کمبل یا آسنی پر بیٹھو۔ داہنے پیر کو دونوں ہاتھوں سے پکڑ کر بائیں جانگھ پر اور بائیں پیر کو داہنی جانگھ پر رکھو۔ ہاتھوں کو پیروں کے تلوؤں پر ایسے رکھو کہ ہتھیلی اوپر کو کھلی رہے۔ سارا جسم سیدھا رہے۔ اس آسن میں کمل کی طرح شکل بن جاتی ہے جس کو سنسکرت میں پدم کہتے ہیں۔

۲۔ سدھ آسن۔ کسی آسن پر بیٹھ کر پیر پھیلا دو۔ پھر بائیں ٹانگ کو موڑ کر ایڑی کو گُدا کے اوپر سیون پر رکھو۔ اور دائیں ٹانگ موڑ کر ایڑی کو ٹھیک اندری (اعضائے تناسل) کے اوپر رکھو۔ ہاتھ پدم آسن کی طرح رکھ کر بالکل سیدھے بیٹھو۔

۳۔ سواستک آسن۔ کسی آسنی پر بیٹھ کر داہنی ٹانگ کو موڑ کر ایڑی کو بائیں جانگھ پر رکھو۔ اور بائیں ٹانگ کو موڑ کر ایڑی کو داہنی جانب جانگھ پر رکھو۔ اس طرح کہ بائیں پیر کی انگلیاں دائیں جانگھ اور پنڈلی کے بیچ میں رہیں۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

۴۔ سُکھ آسن ۔ کوئی آسان بیٹھنے کا طریقہ جس میں کمر وریڑھ کی ہڈی سیدھ میں رہے۔ بیٹھنے میں ذرہ بھی تکلیف معلوم نہ ہووے۔

اِن چاروں آسنوں میں سے کسی ایک کی اتنی مشق کرنا چاہیئے۔ کہ پورے تین گھنٹہ بنا جسم ہلائے بیٹھ سکے۔ بغیر کسی آسن کی اچھی طرح مشق کئے دھیان ہرگز نہیں جم سکتا۔ ان آسنوں میں سے کسی ایک کو چُن لو۔ اوسی کی مشق کرو۔ دس پندرہ منٹ تک بیٹھنے کی مشق کرو۔ پھر آہستہ آہستہ مشق بڑھاؤ۔ پیٹھ نہ جھکے سَر، گردن، دھڑ ایک سیدھ میں رکھو۔ جب دھیان کے لئے بیٹھو تو آنکھیں بند کرکے ترکُٹی (دونوں بھوؤں کے درمیان) ناک کی نوک۔ یا دل۔ جیسا گیتا میں بھی لکھا ہے پر دھیان جاؤ۔

۴۔ پرانا یام۔ معمولی انسانوں کو بہتر کا پرانا یام جس کی ترکیب پیچھے لکھی جا چکی ہے کرنا کافی ہے۔ اِس کے علاوہ سانس باہر نکالنے کی مشق کرنا جس کی ترکیب اور اچھایاں پہلے بہت مفصل طریقے سے بتلائی جا چکی ہیں۔ یہی پھیپھڑوں کو مرضوں سے بچائے رکھنے کے لئے کافی ہوگا۔ اس سے زیادہ سمادھی تک اگر کوئی پہنچنا یا جاننا چاہے۔ تو اس کو کسی عالم یا عمل ساوہو (بزرگ) سے سیکھنا چاہیئے۔

ہر گرستھ (دُنیادار) کو چاہیے وہ مرد ہو یا عورت جتنا اس کتاب میں لکھا ہے۔ اوتنا ہی کافی ہے۔ اِس کے مطابق چلنے سے وہ سکھ کی زندگی گذاریگا۔ اور اپنے آپ کو واپنے متعلقین کو آئے دن کی بیماریوں سے بچا وے گا۔

اوم شم

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ایک ضروری اطلاع

آپ کو معلوم ہے کہ ملک میں ہزاروں ڈاکٹر، وید، حکیم کے ہوتے ہوئے بھی مریضوں کی تعداد روز بروز بڑھتی جا رہی ہے اور نئے نئے مرض بھی پیدا ہو رہے ہیں جس کی خاص وجہ یہ ہے کہ عام لوگ حفظان صحت کے اون قدرتی اصولوں سے ناواقف ہیں کہ جن پر کاربند ہونے سے انسان بیماریوں کے حملے سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ اونہیں اصولوں کو سمجھانے اور سکھلانے کے لئے شاہجہانپور ٹاؤن ہال میں ایک سواستھ سدھار شکشا کیندر کھولا گیا ہے۔ کہ جس میں معمولی کسرتوں۔ مٹی و پانی، علاج شمسی خوراک و فاقہ علم العلاج طبقاتی۔ جڑی بوٹیوں وغیرہ کے ذریعہ پرہیز بیماری سے بچے رہنے وبہر سے تندرستی حاصل کرنے کے جملہ اصول صرف تین ماہ میں مفت میں سکھلائے جاتے ہیں۔ مزید معلومات کے لئے سکریٹری سواستھ سدھار شکشا کیندر صدر بازار شاہجہانپور کو لکھئے۔

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

صحت نامہ

صفحہ	سطر	غلط	صحیح
۲	۶	بوٹیول	بوٹیوں
۱۶	۹	×	Mr, Fourns
۱۷	۱۱	Diaiphragm	Diaphragm
۱۷	۱۸	Ansemia	Anemia
۱۸	۴	بُھلانا	پُھلانا
۱۹	۳	Diraphragm	Diaphragm
″	۷	بر	باہر
۲۴	۹	کھانہ	کھانا
۳۴	۱۲	مال	حال
″	۱۳	نشٹ	بنٹ
۴۵	۷	سبق ۶	سبق ۴
۵۲	۴	سکے	سے
۵۷	۷	کا	سا
۷۵	۱۴	بھَرا	بھَترکا
۸۱	۲	بنوی ہیں	بنوی بھی
۹۹	۱۳	اس کے	×

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

صفحہ	سطر	غلط	صحیح
۱۰۳	۱۶	دوہ	دودھ
۱۰۶	۴	دست	وات
۱۰۸	۲	مقصار	مفید
۱۲۶	۱۵	بیٹ	بیٹ
۱۲۷	۵	چھڑنے	چڑھنے
۱۴۰	۷	کے	سے
۱۴۴	۳	ہاتھ	باتھ
۱۵۱	۱۸	سریوں	سرسون
۱۵۲	۳	نگمہ	نگمہ
۱۵۸	۷	ٹاکس	ٹاکسن

مہربانی کر کے کتاب پڑھنے سے پہلے غلطیاں درست کر لیجیے۔

کتاب ملنے کا پتہ

۱۔ گوتم برادرس اینڈ کمپنی لمیٹڈ ۷ تلک نگر۔ کانپور
۲۔ لکھنؤ بک ہاؤس۔ امین آباد پارک لکھنؤ ۳۵
۳۔ اودھ سیڈ اسٹورس امین آباد پارک نمبر ۱۷ لکھنؤ
۴۔ ڈاکٹر شانتی دیو صدر بازار شاہجہانپور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

سمرپن

یہ کتاب "قدرتی ڈھنگ سے تندرستی" نام کی دنیا کے اُن سب مردوں و عورتوں کیلئے سمرپت ہے جو سب سے اچھی تندرستی اس کتاب میں تبلائی ہوئی کسرتیں کرکے اور اسی کے مطابق اپنی زندگی اور رہن سہن کرکے حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ اسمیں تبلائے ہوئے اُصولوں پر چلنے والا ہمیشہ خوش و خرّم رہیگا اور درازعمر حاصل کرکے اپنا سارا وقت ملک اور قوم کی خدمت میں لگا دیگا۔ جس سے راحت جاودانی حاصل کریگا۔

خیراندیش

اودھ بہاری لال دان پرستھی قدرتی معالج

آرگنائزر پراکرتک سواستھ سدھار شکشا کیندر

صدر بازار شاہجہانپور، یو۔پی

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

اُردو ایڈیشن کیساتھ

ہندی داں حضرات کے لئے دوبارہ ہندی ایڈیشن

بھی غیر معمولی اضافہ کے ساتھ شائع ہوگیا ہے۔

وہ بھی اسی پتہ سے دستیاب ہوسکتا ہے۔

مینیجر گوتم برادرس اینڈ کمپنی لمیٹڈ

۳۵ تلک نگر، کانپور

مطبوعہ ہندستانی پریس کانپور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

GURUKULA KANGRI UNIVERSITY,
HARDWAR.

This book is due on the date last stamped. An over-due charge of one anna will be charged for each day the book is kept over time.

5000-2-58.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ہندی میں بچّوں کے لئے نہایت مفید پستکیں

۱- وِدّیا ونود - جس میں دنیا کے سات عجوبہ دئے ہوئے
چھ حصّوں میں - قیمت فی حصّہ ۳/۰ [illegible]

۲- درشن دیپاولی - غیر ملکوں کے نہایت دلچسپ نظارے ۸/

Entered in Database
Signature with date

ہر شخص کو پڑھنا چاہیئے

پرتاپی پرتاپ - مصنفہ پنڈت ہری شنکر شرما - کوی رتن ۱۲/

ہم کیا کھائیں - مصنفہ بلدیو سہائے نگم ایم - اے، بی - ایس سی (زراعت)
چھپ رہی ہے -

پبلشرس

گوتم برادرس اینڈ کمپنی لمیٹیڈ ۳۵ تلک نگر کانپور

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar